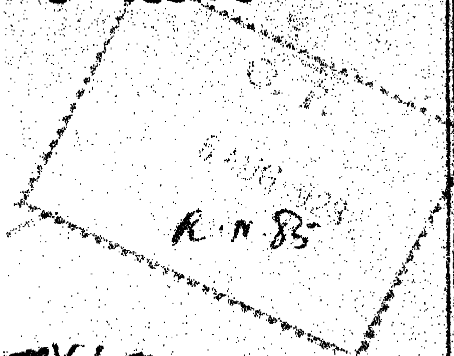
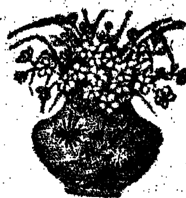
# આરોગ્ય શાસ્ત્ર.



કી. ૦-૪-૦

પ્રકાશક,

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી.

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી ભાષણ નં. ૨૨.

# આરોગ્ય શાસ્ત્ર.

લેખક,

**ડૉ. હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેસાઇ.**

( સંસારનાં સુખ, પાપીની દશા, મેલેરિયા તાવ, દાદાભાઇ નવરોજી, આરોગ્યની વાતો, બાળકલ્યાણ, સાહિત્યનો વિકાસ કેમ થાય? સાહિત્યનાં પ્રેરક બળો વિગેરેના કર્તા ) અમદાવાદ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી તરફથી

હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ, બી. એ;

આસિ સેક્રેટરી, અમદાવાદ.

કિંમત ચાર આના.

આવૃત્તિ પહેલી.

પ્રત ૨૦૦૦



સન ૧૯૨૮

સં. ૧૯૮૪

શ્રી "**સૂર્યપ્રકાશ**" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં, પટેલ મૂળચંદભાઇ
ત્રીકમલાલે છાપ્યું. ઠે૦ પાનકોર નાકા—**અમદાવાદ.**

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી ભાષણ ગ્રન્થમાળાનો

# ઉપોદ્‌ઘાત.

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેફી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવાં અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારૂ રા. બા. રણછોડલાલ સી. આઇ. ઇ., એમણે સન ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડીબેન્ચરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટીને સ્વાધીન કર્યાં છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતોવખત જે ભાષણો સોસાઇટી કરાવે છે તેમાંના પુસ્તકરૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

| | | |
|---|---|---|
| ૧ | આરોગ્યનાં મૂળતત્વો ... ... ... | ૦—૩—૦ |
| ૨ | દારૂ ... ... ... ... ... | ૦—૦—૬ |
| ૩ | કેફ નિષેધ ... ... ... ... | ૦—૦—૨ |
| ૪ | હિન્દુસ્તાનનાં ગામડાની આરોગ્યતા ... | ૦—૦—૩ |
| ૫ | હિન્દુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો ... | ૦—૩—૦ |
| ૬ | તંબાકુ અને ભાંગેના માદક તત્વો... ... | ૦—૦—૬ |
| ૭ | દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન ઉપર થતી અસર. ... | ૦—૧૨—૦ |
| ૮ | સાર્વજનિક આરોગ્ય ... ... ... | ૦—૧—૦ |
| ૯ | મદ્યપાન નિષધ ... ... ... | ૦—૦—૬ |
| ૧૦ | શહેરની આરોગ્યતા ... ... ... | ૦—૦—૬ |
| ૧૧ | મરકી વિષે ભાષણ ... ... ... | ૦—૧—૦ |
| ૧૨ | માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ ... | ૦—૧—૦ |
| ૧૩ | સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ નં.-૨ | ૦—૧—૦ |



# પ્રસ્તાવના.

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટીએ, લોકોપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્ર લખવા મને આજ્ઞા કરી ત્યારે પ્રથમ તો ઇંગ્રેજી ભાષામાં લખાયલાં એ શાસ્ત્રનાં મારા હાથમાં આવ્યાં એટલાં બધાં પુસ્તક હું જોઇ ગયો પણ એકેકથી મને સંતોષ થયો નહિં.

ગુજરાતીમાં ખરેખરૂં ઉપયોગી પુસ્તક તૈયાર કરવું હોય તો તો આપણા દેશની સ્થિતિનું અવલોકન કરી સ્વતંત્ર જ પુસ્તક લખવાની જરૂર જણાઇ અને તે પણ બને તેટલું સરળ અને રસમય હોવું જોઇએ એમ મને લાગ્યું.

દરમિયાન અમદાવાદ શહેર સાફ કરવાનું ગંભીર કાર્ય મારે માથે આવ્યું અને આ કાર્યને એનાથી ખુબ મદદ મળી.

પૂજ્ય. ડો. સુમન્ત મહેતાએ, મને આરોગ્યના વિષયમાં પ્રથમ રસ ઉત્પન્ન કરાવ્યો હતો. મહાત્મા ગાંધીએ, એ દિશામાં મને કામ કરવા પ્રેર્યો અને આ પુસ્તક જો કંઇ પણ ગુણવાળું બન્યું હોય તો એનો યશ એ બે મહાપુરૂષોને ઘટે છે.

હરિપ્રસાદ.

# સાંકળિયું.







# આરોગ્ય શાસ્ત્ર.

## પ્રકરણ ૧ લું.

### સામાન્ય વિચાર.

**शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् ।**

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ, ઉત્તમ રીતે સાધી શકાય તેને માટે પ્રથમ શરીર તન્દુરસ્ત હોવું જોઇએ. જે માણસનું શરીર સાજુસારૂં નથી તે દુર્લભ મનુષ્યજીવનનું સાર્થક કરી શકતો નથી. જે પ્રજા દુર્બળ, ટુંકા આયુષ્યવાળી અને રોગગ્રસ્ત રહે છે તે પ્રજા પરતંત્ર, પ્રારબ્ધવાદી અને દુઃખી હોય છે.

આપણા દેશમાં હાલ, સરેરાશ ૨૩ વર્ષનું આયુષ્ય ગણાય છે. જ્યાં સો વર્ષનું જીવન ગણાતું ત્યાં ફક્ત ૨૩ વર્ષ ! રામચંદ્રજીના રાજ્યમાં કહે છે કે બાપ પહેલાં પુત્ર કદી મરતો નહિં અને કદાપિ મરે તો રાજાના કોઇ દોષને લીધે તે મરે એમ મનાતું.

હાલ પણ યૂરોપ અમેરિકામાં લોકો ૯૦ અને ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવે છે અને ૭૦ ૮૦ વર્ષ સુધીના સ્ત્રી પુરૂષો રાજદ્વારી તેમજ સાહિત્યનાં, વિજ્ઞાનનાં અને લડાઇ ખાતાનાં, એમ બહુ ભારે અને વિધ વિધ પ્રકારનાં કામો કરી રહ્યાં છે.

પાર્લામેન્ટના સભાસદો અને પ્રધાનોમાં ઘણા વૃદ્ધ પુરૂષો હોય છે. આપણે ત્યાં ૪૦ વર્ષનો પુરૂષ જુવાની પુરી કરેલો ગણાય છે અને ૫૫ વર્ષે પેન્શનને લાયક થાય છે, ત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં

૪૦ વર્ષની ઉમ્મરે ઘણુંખરૂં પહેલી વાર પરણવાનો સમય ગણાય છે અને ૫૦-૫૫ પછી, ખરૂં જાહેર જીવન શરૂ થાય છે. ૫૦-૫૫ પહેલાંના માણસો, છેક જુવાનીઆ લેખાય છે ત્યારે આપણે ત્યાં એ ખલાસ-ઘરડા-થઇ ગયા ગણાય છે. "સાઠી અને બુદ્ધિ નાઠી" એ આપણી કહેવત જાણીતી છે. પણ પશ્ચિમના દેશોમાં અનુભવી, સુજ્ઞ અને કેળવાયેલ સ્ત્રીપુરૂષોના ખરા લાભ, એ ઉમ્મર પછીજ મળે એમ મનાય છે.

સુવાવડ એ કુદરતી બનાવ છે. ભરવાડ અને ખેતરોમાં કામ કરનાર મજબૂત સ્ત્રીઓ વિષે કહેવાય છે કે પ્રસૂતિવેદના થવા માંડે એટલે એ સ્ત્રીઓ ઝાડ તળે બેસે. થોડીવારે બાળકનો જન્મ થાય. ઘડી રહી એ સ્ત્રીઓ પોતાને હાથેજ એ બાળકને ટોપલામાં સુવાડી પોતાને ઘેર જાય. પુરી તન્દુરસ્ત અને બળવાન સ્ત્રીઓ માટે આ વાત અશક્ય નથી. પરન્તુ આપણા દેશમાં સુવાવડમાં અસંખ્ય સ્ત્રીઓ નાહક મરી જાય છે. "સુવાવડ એ મ્હોટી ઘાત" ગણાય છે અને નબળાઇ, ક્ષય, પ્રીકાશ, અજીર્ણ, પેડુના દુખાવા, એવા કંઇ કંઇ રોગોથી, આપણી સ્ત્રીઓ સુવાવડમાંથી ઉઠે છે તેમાંની કેટલીએ પીડાયાં કરે છે.

બાળકો જેટલાં જન્મે છે, તેમાંથી અડધાં ઉપર તો બિચારાં પાંચ વર્ષની ઉમ્મરનાં થતાં થતાંમાં મરી જાય છે, બાકીનામાંથી અડધાં પાછાં ૧૦-૧૧ વર્ષનાં થતા થતામાં પટકાઇ જાય છે. એમ દર ચાર છોકરાં જન્મે એમાંથી એકજ ઉછરી મ્હોટું થવા પામે છે. ૧૦૦ બચ્ચાં જન્મે, એમાંથી ૨૫ જીવે છે; ૭૫ મરી જાય છે. આનું કારણ પણ આપણી રાજા પ્રજાની બેદરકારી સિવાય બીજું કંઇ નથી.

ફ્રાન્સમાં "વિલિયર્સ ડી લક" નામનું એક ગામ છે. ત્યાંની મ્યુનિસિપાલિટીએ અને પ્રજાજનોએ મળી એવો પુરૂષાર્થ કર્યો કે લાગલાગટ ૧૦ વર્ષ સુધી એ ગામમાં જેટલાં બાળકો જન્મ્યાં એ બધાં

જીવ્યાં ! એક પણ ના મર્યું ! એટલુંજ નહિં પણ એ દર્મીઆન સુવાવડમાં પણ કોઇકજ સ્ત્રી મરી હશે.

સ્ત્રીઓ, ગર્ભવંતી થાય ત્યારથીજ એ ગામે એમની સંભાળ લેવાના સુવ્યવસ્થાવાળા નિયમો કર્યા. સુવાવડ પહેલાં, અનુકૂળ કસરત, પુષ્ટિકારક ખોરાક, જોઇતો આરામ, ખુલ્લી હવા વગેરે એ સ્ત્રીઓને બરાબર અપાય એવી યોજનાઓ કરી. આખું ગામ સ્વચ્છ અને ખુલ્લુ કર્યું, સુવાવડખાનાં ગામને પૈસે હવા અજવાળાવાળાં અને ચોખ્ખાં તૈયાર કર્યાં. ચોખ્ખું પાણી, સાફ લુગડાં અને હોંશિયાર દાઇઓની સેવા, એ બધું પ્રસૂતિશાસ્ત્રાનુસાર એવું ગોઠવ્યું કે આ બધાને પરિણામે આ ન્હાનકડા ગામડાએ, ઉપર કહેલો ચમત્કાર કરી બતાવ્યો ! બાળકોનું રક્ષણ કરતાં સ્ત્રીઓનું રક્ષણ પણ, સાથે સાથે થઇ ગયું અને ગામ સ્વચ્છ, હવા ઉજાસનાં ઘરોવાળુ, અને સંપૂર્ણ નિરોગી બન્યું !

કુલ મરણો, ઓછાં કરવાનો આવો બીજો ચમત્કાર "સનલાઇટ" નામનો સાબુ બને છે તે કારખાનાના એક ન્હાના સરખા બંદર પર બન્યો છે. " પોર્ટ સનલાઇટ " એનું નામ છે. ત્યાં ખુલ્લી દરિયાની ચોખ્ખી હવાથી અને ઘરોની સુન્દર રચના, પોળોની સ્વચ્છતા અને રહેણીકરણીના નિયમોના સંપૂર્ણ પાલનથી, દર વર્ષે, દરહજારની વસ્તીએ ફક્ત ૪ જ માણસો મરે છે ! યૂરોપ અમેરિકાનાં ગામડાંઓમાં, ૧૦–૧૨ અને શેહેરોમાં બહુ તો ૧૮–૨૦ સુધી માણસો મરે છે. પરન્તુ આપણા નિર્ભાગી દેશની શી દશા છે ? હિન્દુસ્તાનમાં દર વર્ષે, દર હજારે ૪૦ માણસો મરે છે અને અમદાવાદમાં ૪૮–૪૯ મરે છે.

જીવવું મરવું એ છેક અદૃષ્ટાધીન નથી. પુરૂષ પ્રયત્નથી તન્દુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુ થઇ શકાય છે. જેટલાં બાળકો જન્મે એટલાં જીવાડી શકાય છે. સુવાવડોમાં ઘાતો થાયજ એ વાત સાચી

નથી. ૧૦૦–૧૦૦ વર્ષનાં આયુષ્ય ફરી "કળજુગ" માં પણ થઇ શકે એમ લાગે છેઃ દર વર્ષે દર હજારે જ્યાં ૪૦ ને ૫૦ માણસો હાલ મરી જાય છે, ત્યાં ૪–૫ માણસોજ ફક્ત મરે અને બાકીનાં જીવી શકે. આપણે ધારીએ તો દીર્ઘાયુ બની, જીવીએ. એટલા બધાએ દિવસો રોગદોગથી મુક્ત રહી શકીએ અને ઉત્તમ મનુષ્યદેહની સંપૂર્ણ ખીલવણી કરી–નર ના નારાયણ–થઇ જઇએ.

આરોગ્ય શાસ્ત્ર, આ રીતે વિચારતાં બહુજ ઉપયોગી અને પવિત્ર કરનારૂં છે. એનું જ્ઞાન તમામને આવશ્યક છે.

યૂરોપ અમેરિકામાંથી ચેપી રોગોને આશરે ૫૦–૬૦ વર્ષથી દેશનિકાલ કરવામાં આવ્યા છે. જેનરની શીળી–બળીઆ ટંકાવવાની શોધખોળ પછી બળીયાનો રોગ ગયો; પ્લેગ, ટાઇફોઇડ, ટાઈફસ, વગેરે રોગો ત્યાં હવે કદી કેર વર્ત્તાવીજ ના શકે ! મ્હોટા રોગોમાં ગણો તો એક ક્ષય રોગ ત્યાં છે, છતાં એને પણ જડમૂળમાંથી કહાડવાના ભગીરથ પ્રયત્નો ત્યાં ચાલી રહ્યા છે. ખુલ્લી હવાના ઇલાજ ( open air treatment ) આરોગ્ય ભવનો, આરામ અને યુક્તિપુરઃસર કસરત ( Rest & Exercise ) વગેરે કુદરતી ઇલાજોથી ક્ષયરોગીઓને પણ એ અસાધ્ય ગણાતા રોગમાંથી, બચાવી લેવામાં આવે છે. વળી ગળફા દ્વારા એ રોગના જંતુઓ પ્રસરતા હોવાથી, ગળફાને દાટી કે બાળી દેવાના નિયમો સમજાવી, રોગીઓને એ ભયંકર રોગ ફેલાવતાં અટકાવવામાં આવે છે.

આજથી ૬૦–૭૦ વર્ષ પર, ખુદ ઇંગ્લંડનાં, માન્ચેસ્ટર, લેંકેશાયર અને લંડન શહેરના ઘણા ભાગો, સાંકડા, ગંદા અને ખીચોખીચ વસ્તીવાળા હતા. ત્યાંનાં ઘણાં ઘરો, હવા અજવાળા વગરનાં અને સૂર્યનો તડકો અંદર પ્રવેશ જ ના કરી શકે એવાં હતાં; પરન્તુ નગર રચનાના સુધરેલા ફેરફારોથી અને શહેર સુધરાઇના ચોખ્ખી હવા, સ્વચ્છ પાણી મેળવવાના અને ગંદકી વગેરે દૂર કરાવવાના

સંપૂર્ણ પ્રયત્નોથી, હાલ રસ્તા પ્હોળા, ઘરો હવા અજવાળાવાળાં અને મોહોલ્લા સ્વચ્છ અને સુન્દર બની ગયા છે. ચેપી રોગો ત્યાં પ્રસરી શકતા નથી. કોઈ મ્હોટા રોગો આખી વસ્તીને નાબૂદ નથી કરી શકતા. મરણ પ્રમાણ ઓછાં થઇ ગયાં છે અને પ્રજા એકંદરે વધારે તન્દુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષી બની છે.

આપણે ત્યાં એકલો મેલેરીઆ, (ટાઢીયો તાવ), દર વર્ષે, ૧૦ લાખ માણસોનો સંહાર કરે છે; ટાઇફોઇડ તાવ (આંતરડાના સોજાનો તાવ) આપણા દેશનો વતની નથી. એ અંગ્રેજોની સાથે આવ્યો અને આવ્યો ત્યારથી તો ઘર કરીને રહ્યો છે. પ્લેગ, હમણાં પચીસેક વર્ષમાં, જે કરોડો માણસોને મારી ગયો અને હજી, ટળ્યો નથી તે હોંકોંગથી મુંબાઇ આવ્યો અને પછી મુંબાઇથી આખા દેશમાં પાટોપાટ લાગી ગયો. હજારો કુટુંબોનાં એણે સત્યાનાશ વાળ્યાં. અસંખ્ય બાળકો એણે નિરાધાર કરી નાખ્યાં પણ એજ પ્લેગ, દક્ષિણ આફ્રીકાના ટ્રાન્સવાલમાં ગયો હતો. પણ ત્યાં એ ગયો કે તરતજ અટકાવવામાં આવ્યો. જે હિન્દીને પહેલવહેલો એ રોગ થયો તેને માટે એક હિન્દી ગૃહસ્થે જ પોતાની વખાર, અલગ દવાખાનું બનાવવા માટે કહાડી આપી. એ દરદીની સારવાર માટે જુદી નર્સો રાખી. એક નર્સ બિચારી એના ચેપથી મરી ગઇ. જે ઘરમાં એ રોગ થયો તે ઘર અને આસપાસનાં ચાર પાંચ ઘર, લુગડાં લત્તા ને રાચરચીલાં સાથે સદંતર બાળી મૂકવામાં આવ્યાં. જંતુનાશક દવાઓના પુષ્કળ ઉપયોગથી અને ચેપ ફેલાતો અટકે તે માટે લેવાતા સુતક જેવા "ક્વોરેન્ટાઇન"ના સખ્ત ઇલાજોથી, ટ્રાન્સવાલમાં પ્લેગ પેસતાંશું તો પેઠો પણ પ્રસરવાની કે ત્યાં ફરીથી જવાની ભા ભૂલી ગયો !

આવી આવી, આરોગ્ય શાસ્ત્રના શુદ્ધ પાલનથી, જે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ દૂર થાય છે, તેનું વિગતવાર વર્ણન આ

પુસ્તકમાં આગળ આવશે. પરન્તુ અત્રે એટલું જ જણાવવું બસ થશે કે ભૂત, પ્રેત, ગ્રહદશા, દેવ દાનવના કોપ વગેરે કારણોથી રોગો થાય છે એવા વ્હેમો દૂર કરી આપણા લોકોએ હવે તાકીદે ડાહ્યા થવાની જરૂર છે. રોગો અને અનારોગ્ય દશાથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખોનાં કાર્યકારણ સમજી આપણી શારીરિક દશા સુધારવા રાજ્ય, મ્યુનિસિપાલિટીઓ અને પ્રજા સમસ્તે ખુબ પ્રયત્નો કરવા જોઇએ.

જે દેશને આપણે સ્વતંત્ર થવા અને સ્વરાજ્ય ભોગવતો જોવા ઇચ્છીએ છીએ તેને તંદુરસ્ત, બળવાન અને રોગ રહિત બનાવવો, એને પણ, "રચનાત્મક" કાર્ય સમજવું જોઇએ. આરોગ્યનું કાર્ય એને સ્વદેશ સેવાનું અને ધર્મ જેવું કાર્ય છે એમ માની, તમામ દેશ સેવકોએ, ગામડાં અને શહેરો સુધારવા ખુબ લક્ષ આપવું ઘટે છે.

---

# પ્રકરણ બીજું.

## દરેક માણસે પાળવા યોગ્ય નિયમો.

**આરોગ્યના નિયમો, તદ્દન સહેલા છે, એ બધા જાણે છે. ફક્ત મુદ્દાની વાત એકજ છે અને તે એ કે, એ નિયમો પાળવા જોઇએ.** સ્વ. અંબાલાલ સાકરલાલ.

" રાત રહે જ્યાહરે, પાછલી ખટ ઘડી
સાધુ પુરૂષે સુઇ ન રેહેવું,
નિદ્રાને પરહરિ, સમરવા શ્રીહરિ,
એક તું એક તું એમ કેહેવું;

ભક્તકવિ નરસિંહ મેહેતાના, ઉપરના ઉતારામાં સાધુ કહેતાં સારા માણસોને, દરરોજ પ્રાતઃકાળ થતાં પહેલાં, વ્હેલા ઉઠવાની સલાહ છે. વ્હેલા ઉઠવાથી સ્ફુર્ત્તિ આવે છે, ચાલાકી વધે છે અને કામની નિરાંત રહે છે. ઘણા માણસોને જાગ્યા પછી પથારીમાં પડયા રહેવાની ને આલોટયા કરવાની કુટેવ હોય છે. એથી આળસને ઉત્તેજન મળે છે. માટે જાગ્યા કે તરત પથારીનો ત્યાગ કરવો.

જાગીને પહેલું કામ પ્રભુ સ્મરણનું કરવું. સર્વ મનુષ્ય બંધુ અને પ્રાણી પદાર્થમાં " પ્રભુ છે " એવો અનુભવ કરી, પછી નિત્ય કર્મમાં પરોવાવું. આપણું જીવન પ્રભુને સમર્પણ કરેલું અને જાણે એનાજ કામને માટે નિર્માણ થયેલું છે એવા ભાવથી, દિવસનાં કામમાં જોડાઇએ તો મન, વાણી અને કર્મથી પવિત્ર રહેવાય છે. શરીરે સાજાસારા રહેવાને માટે ચારિત્ર્ય શુદ્ધ અને રહેણીકરણી પવિત્ર રાખવાની બહુ જરૂર છે. શુદ્ધ નીતિવાન પુરૂષ ઘણે ભાગે નિરોગી રહી શકે છે.

હરિસ્મરણ અને શુદ્ધ ચારિત્ર્યને માટે સંકલ્પ કર્યા બાદ, દાતણ પાણી કરવું. દાતણ બાવળનું કે લીંમડાનું કે કણજીનું તાજુ હોય તો બહુ સારૂ. દાતણોમાં પેડાં મજબૂત કરવાનો અને લોહી કે નકામી લાળ બંધ કરવાનો ગુણ છે. ખુબ ચાવવાથી એ ગુણનો લાભ પુરેપુરો મળે છે. ચાવ્યા પછી કુચડાથી દાંત ઘસવા બાદ ઉળ ઉતારવી. કેટલાક લોકો દાતણને બદલે વિદેશી બ્રશો વાપરે છે પણ દાતણ કરવાની રીત બ્રશ કરતાં ચઢિયાતી છે એમ વિદ્વાન દાંતના દાકતરોનું માનવું છે. તેમ છતાં એકલા દાતણથી દાંત સ્વચ્છ અને ચળકતા નથી થઇ શકતા. એ માટે બારીક વાટેલો અને લુગડાથી ચાળેલો કોયલાનો ભુકો અથવા વાટેલો ચાક, દરરોજ કે આંતરે દહાડે દંતમંજન તરીકે વાપરવો. આ ભૂકી દાંતની અંદર, બ્હાર, ઉપર નીચે, બધે આંગળી વતી ઘસવી. સ્ત્રીઓ કે કોઈ કોઇ પુરૂષો, દાંત રંગે છે કે મશી ઘસે છે તે સારૂ નથી. ધોળા, સ્વચ્છ, મોતી જેવા દાંત, શરીર સૌન્દર્યમાં વધારો કરે છે એટલું જ નહિં પણ સફેદ દાંત જેવા સ્વચ્છ રાખી શકાય છે એવા રંગેલા દાંત નથી રાખી શકાતા. દાતણ અને દંતમંજન કર્યા બાદ મ્હોટા લોટા ભરેલા પાણીએ, ખૂબ કોગળા કરવા; નાક, મ્હોં, માથુ વગેરે સાફ કરવાં અને પછી નિત્ય કર્મમાં જોડાવું. જમ્યા પછી પણ દાંત આંગળી ઘસીને ધોવા અને ખુબ કોગળા કરવા. ન્હાતી વખતે પણ કોગળા કરવા. દાંતની સંભાળ આરોગ્ય માટે બહુ જ જરૂરની છે. દાંત સાફ ના હોય તો પેડાં ફુલવાનો, દાંત સડવાનો, મ્હોંમાં ચાંદાંનો, વગેરે અસાધ્ય રોગો થાય છે. એથી પાચન પણ બગડે છે અને તેમાંથી નિકળતું પરૂ, પેટમાં જવાથી, લોહી દુષિત થઈ, સંધીવા, નબળાઇ વગેરે રોગો ઘર કરે છે. બરાબર ચવાય નહિં તો ખોરાક પચવો મુશ્કેલ થાય છે અને હાલતા દાંત, મોંમાં દુર્ગંધ ઉત્પન્ન કરે છે. બનાવટી ચોકઠાં, દાંતની સંભાળ નહિ રાખનારને ચાળીસેક

વર્ષની ઉમ્મરથી વસાવવાં પડે છે પણ તે ખરા દાંતની બરાબરી ક્યાંથી કરી શકે ?

દાતણ પછી ચ્હા લેવાય છે. હમણાં હમણાં તેા ચ્હા પીવાનેા રીવાજ આપણા દેશમાં બહુ પ્રસર્યો છે, એ બિલકુલ ફાયદાકારક નથી. ચહામાં "ટેનીન" નામનેા એક પદાર્થ આવે છે તે બંધકેાશ કરે છે અને ભૂખે પેટે એક બે પ્યાલા ચ્હા પેટમાં પડે, તેથી ભૂખ તેા શાન્ત થાય. પણ એ કંઇ પુષ્ટિ આપતી નથી અને હેાજરીનેા એવેા સ્વભાવ છે કે અંદર કંઇ પણ પડે, એટલે ભૂખની હાજત બંધ થવાની પણ એમાં આપણું શું વળ્યું ?

ચ્હાને બદલે એકાદ ભાખરી, થેાડા ચણા, દૂધ કે મઠીયું, પાપડ, નાસ્તા તરીકે લેવાય તેા શરીરને પુષ્ટિકારક ચીજ મળે ને ચ્હાથી જે તાત્કાલિક સ્ફુર્તિ મળે છે તે પણ મળી રહે. ચ્હામાં સ્ફુર્તિ મળે છે તે એની ગરમીને લીધે; બીજા કશા કારણથી નથી મળતી. અને એવી ગરમીની સ્ફુર્તિ તેા કંઇ પણ ગરમ ચીજ આપણે ખાઇએ એમાંથી મળી રહે છે અથવા ટાઢેા કે ઉનેા ગમે તે ખેારાક પેટમાં જાય એટલે સ્ફુર્તિ આવે છે. માટે ચ્હાની ટેવ તેા કહાડવા જેવી જ છે. એનું ખર્ચ પણ ભારે છે ને ફાયદેા કશેા નથી: ઉલટું નુકસાન થાય છે.

સ્નાન, ગમે તે ઋતુમાં, દરરેાજ એક બે વખત તેા કરવું જ જોઇએ. ટહાડા પાણીએ ન્હાવાની ટેવ પાડી દઇએ, તેા ઘણી નિરાંત થઇ જાય છે. પરન્તુ ઉના પાણીએ પણ ન્હાવાથી શરીરને ફાયદેા છે. ન્હાતી વખતે પાણીની કસર ના કરવી. ખુબ પાણીએ ન્હાવું. શરીર ચેાળવું, અઠવાડીઆમાં એક બે વખત સાબુ ચેાળવેા અને બગલેા, જાંગેા, પગનાં તળિયાં, ખેાચી, કાનની પાછળનેા ને અંદરનેા ભાગ, કેડ, શરીરના સાંધા ને ખુણાઓની જગા તદ્દન સાફ થાય એવી રીતે તે ચેાળીને ન્હાવું.

વાળ સાફ રાખવા, ઓળવા, જુઓ માથામાં હોય, એ શરમની વાત છે. વાળ ઓળીચોળી ને સાફ રાખવામાં આવે, તો જુઓ કે ખોડો થતો નથી. શરીરની પણ જુઓ થાય છે પરન્તુ એ વસ્ત્રો, ચાદરો ને શરીરની સ્વચ્છતા હોય તો કદી થાય નહિં. ન્હાયા પછી ચોખ્ખા ટુવાલ વતી બધું શરીર ઘસી ઘસીને લ્હોવું. શરીર ઉપર જે છીદ્રો છે તેમાંથી ચોવીસે કલાક પરસેવો નીકળ્યા કરે છે પણ નીકળે છે એવો ઉડી જાય છે એટલે ઘણીવાર જણાતો નથી. પણ પરસેવો એ શરીરનો મળ છે ને એનો પાણીનો ભાગ ઉડી ગયા પછી કચરો છીદ્રો ઉપર ઠરે છે. આ કચરો ન્હાવા ધોવાથી સાફ ના થાય તો શરીર ગંધ મારે ને છીદ્રો પુરાઇ જાય. પરસેવો ઉત્પન્ન કરનારી ઝીણી ઝીણી ગાંઠોની હાર ચામડીની નીચે સ્થળે સ્થળે વ્યાપેલી છે. એની સંખ્યા લાખ્ખોની છે. દિવસ અને રાત, આ ગાંઠોમાં પરસેવો બન્યા જ કરે છે અને છીદ્રો તરફ ધકેલાય છે. ગાંઠોમાંથી છીદ્રો તરફ પરસેવો લાવનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે તે બધીને એકઠી કરી પીલ્લાની માફક સાંધી સાંધી ને લાંબી કરીએ તો તે ૧૨ માઇલ સુધી લંબાય! આટલા બધા લાંબા માર્ગે જ્યારે પરસેવો શરીર ઉપર આવે છે ત્યારે એ ઉપર ધ્યાન રાખવા જેવું તો ખરૂં જ! દિવસમાં પરસેવો શરીરમાંથી નીકળે છે તેનો મેલ ચામડી ઉપર ચ્હોંટે છે. ભેજને કચરો પહેરેલાં લુગડાંને વળગે છે. પરસેવામાં ચીકાશ પણ હોય છે. પાણી મેલ અને ચીકાશ સાથે શરીર ઉપર ઘરની કે રસ્તાની ધૂળ ચ્હોંટે છે અને દરરોજ ન્હાઇએ ધોઇએ નહિં, રોજનાં લુગડાં, ધોતીયું, પહેરણ, સાલ્લો, ચોળી, ચણીયો વગેરે રોજ ને રોજ ધોવાય નહિં તો જરૂર ગંદકી વધે. ખસ, દાદર, ખરજવું, અળઇ, ગડગુમડ વગેરે ચામડીના રોગો પણ સાબુ ચોળી દિવસમાં બે વખત ન્હાઇ ધોઇને સાફસુફ રહીએ તો કદી થાય નહિં ને થાય તો તરત મટી જાય.

ન્હાવામાં ઠંડુ કે ગરમ પાણી પુષ્કળ વાપરવા વિષે ઉપર કહ્યું. સાબુ પણ અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વાર તેા જરૂર વાપરવેા જોઇએ એ વિષે પણ સૂચના કરી. એ ઉપરાંત સ્નાન સંબંધી બીજું એ કહેવાનું છે કે તળાવ, નદી કે સમુદ્ર સ્નાન પણ જ્યારે જ્યારે લાગ મળે ત્યારે કરવાથી ચામડીને અને શરીરને બહુ ફાયદેા થાય છે. તરતા શીખવું એ એક જાતની કળા છે. એનાથી ઉત્તમ કસરત મળે છે. ફેફસાં મજબુત બને છે. સહનશક્તિ વધે છે અને આપણેા તેમ બીજાંઓનેા જીવ પણ બચાવવા, એ કળાના પ્રતાપે ભાગ્યશાળી થવાય છે. તેથી જેનાથી બને તેમણે તરતાં શીખી લેવું, અને પ્રસંગેાપાત, બ્હેાળા પાણીમાં ન્હાવાના લાભ લેવા ચુકવું નહિં. વળી આપણા દેશમાં ગરમ પાણીનાં ઝરણ અને કુંડ પણ છે. એમાં ગંધક હેાય છે અને એ પાણી પણ ચામડીને ફાયદાકારક છે. જ્યારે સમય મળે ત્યારે એવાં ઝરણ અને કુદરતી કુંડના પાણીમાં પણ ન્હાવું.

આખેા વખત થુંક થુંક કરવું; ગમે ત્યાં લીંટ કે ગળફા નાખવા: નાક કાન ખેાતર્યાં કરવાં; ખજવાળ્યા કરવું એ બધી ગંદી ટેવેા છે. આખેા વખત ઑડકાર આવે કે વાછુટ થયાં કરે એવા માણસ કંટાળારૂપ થવાના. લાંબા નખ વધેલા હેાય, હજામત વ્હડી હેાય, લુગડાં મેલાં હેાય કે દાંત સાફ ના હેાય એવાને માટે માનબુદ્ધિ ભાગ્યે જ પેદા થાય છે!

થુંકવાની ટેવ ખેાટી છે, પાનસેાપારી ને તમાકુ એ કારણથી ન ખાવાં. થુંક એ શરીરમાં જરૂરની ચીજ છે. ઉડાઉ માણસની માફક એ નકામી નાખી દેવાની નથી. પાચનમાં એ કામ લાગે છે. લીંટ પણ ઘરમાં કે રૂમાલમાં ના નસીકવું. ખાળ પાસે જઇને નાક કે ગળું સાફ કરવું અને પછી એ ઉપર પાણી નાખીને બરાબર વ્હેવડાવી દેવું. ઉધરસ કે છીંક આવે તેા આડેા હાથ કે રૂમાલ રાખવાં.

કાન, નાક ન્હાતી વખતે કે દાતણુ કરતી વખતે જ સાફ કરી લેવાં; વારંવાર ખોતરવાં નહિં. ખજવાળ આવતી હોય તો સારા 'કાર બૉલીક' સાબુથી બે વખત ન્હાવું. દાદર હોય કે લુખસ હોય તો ઝટ દવા કરવી પણ આખો દહાડો ખજવાળ ખજવાળ કરવું એ સારી રીતભાત નથી.×

ખાતી વખતે ધ્યાન રાખવું. થોડુ ખાવું. ઑડકાર કે વાછુટ થયાં કરે એ અજીર્ણનાં ચિન્હ છે. ખાવામાં દરકાર રાખવાથી ને કસરત કરવાથી એ અપલક્ષણ જશે. નખ દાંતથી ન કરડવા. હજામત કરાવતી વખતે જ નરેણીવતી નખ લેવાડવા અથવા સારા ચપુવતી આપણે હાથે લેવા પણ દાંતથી કાપવાથી, નખનો કચરો મ્હોંમાં જવા ઉપરાંત, નખ ખડબચડા અને ઉઝરડા ભરાય એવા થાય છે. હજામત અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વખત જરૂર કરાવવી અગર હાથે કરવી પણ વધેલાં દાઢાવાળા બની ફરવું નહિં. સ્ત્રીઓએ ચોટલો રોજ ઓળવો અને ઓછામાં ઓછો અઠવાડિયે એકવાર તો જરૂર ચોળી નાખવો. વાળ લાંબા અને સુગંધીદાર હોય: વેણીએ ફુલના ગજરા હોય, એમાં સ્ત્રીઓનું ભુષણ છે.

આ દેશમાં લુગડાં બહુ જોઇતાં નથી. કૉલર, નેકટાઇ, મોજાં, હોલબુટ, કોટ, પાટલુન વગેરે પ્હેરી, સાહેબ લોકોની વાંદરીઆ નકલ કરવાની, આ દેશનાં આબોહવા જોતાં કંઇજ જરૂર નથી. ફક્ત એક પહેરણ કે શિયાળામાં બે ત્રણ વસ્ત્રો બસ છે; અને એ

× દાદર માટે 'ક્રીસોફેનીક એસીડ' ૧ ભાગ અને ઘી ૧૦ ભાગ એમ, ભેળવી, મલમ કરી, દરરોજ દાદર પર ઘસીને લગાડવાથી દાદર મટશે. એ મલમ ઝેરી છે તેથી આંખ કે મ્હોંમાં ના લાગે તે સમાલવું ને ચોપડયા બાદ હાથ સાબુથી ધોઇ નાખવા. ખસ લુખસ માટે ગંધકની ભૂકી ૧ ભાગ ને ઘી ૨ ભાગ, એ પ્રમાણે મેળવી મલમ કરવો ને તે ખસ પર ઘસીને લગાવવો.

રોજ ધોવાય તો આર કે અસ્રીની પણ જરૂર રહેતી નથી. કાળા કોટ સૂર્યના તાપને પકડી રાખે છે. ધોળાં વસ્ત્રમાંથી ગરમી ઝટ પ્રસરી જાય છે. માટે સાફ ધોળાં વસ્ત્રોજ આ દેશને માટે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ જોતાં ઉત્તમ માલમ પડે છે.

સારામાં સારા ને સોંઘામાં સોંઘા સ્ત્રી પુરૂષો બન્નેને માટે તો સ્લીપરો કે જોડાજ છે. એ અંદરને બ્હારથી રોજ સાફ રાખવા. ઉંચી એડીના બુટ યૂરોપ અમેરિકામાંથી પણ હવે દૂર કરવામાં આવે છે. કારણ એથી સ્ત્રીઓના બાંધાને ભારે નુકસાન થાય છે. મોજાંની તો આ દેશમાં જરૂર નથી જ તે ઉપર જણાવ્યું.

છીંકણી સુંઘવાની ટેવથી, નાકની સુંઘવાની ને સુગંધ દુર્ગંધ પારખવાની શક્તિનો નાશ થાય છે અને એ ટેવ પણ ગંદી છે. માટે એનાથી દૂર રહેવું.

સૌ સૌનું કામ, ઘરનાં માણસો પોતપોતાને હાથે કરી લે તો સ્ત્રીઓનો બોજો ઘણો ઓછો થાય. પોતાનાં લુગડાં પોતાને હાથે ધુવે, પોતાની પથારી પોતે પાથરે ને ઉપાડે, પોતપોતાનાં વાસણ સૌ હાથે માંજી લે એવો રિવાજ થાય તો કેવું સારૂ ? આમ થાય તો બાળકોને પણ ન્હાનપણથી સ્વાશ્રયી થવાની ટેવ પડે.

વ્હેલા ઉઠવું, દાતણ કરવું, સ્નાન કરવું અને સ્વચ્છતા તથા સ્ફુર્ત્તિ રાખવા વિષે ઉપર કહ્યું. કેટલીક કુટેવો ત્યજવા વિષે તથા વસ્ત્રાલંકારના નિયમો વિષે સમજુત કરી અને સ્વાશ્રયી થવાથી તથા આળસનો ત્યાગ કરવાથી કેવા લાભ થાય છે તે પણ જણાવ્યું.

આળસ એ મનુષ્યનો કટ્ટો દુશ્મન છે. માટે તન્દુરસ્ત રહેવા ઇચ્છનારે કદી આળસુ તો થવુંજ નહિં. હવે જમવાના નિયમો સમજવા જોઇએ. પણ થોભો ! ન્હાયા પછી ઘણા હિન્દુઓ સંધ્યાપૂજા કરે છે. મુસલમાન ભાઇઓ પણ સવાર બપોર ને સાંઝ નિમાઝ પઢે છે. સૌ સૌના રિવાજ પ્રમાણે અથવા જેને જે રીત ફાવે તેમ સ્નાન

કર્યાં બાદ ઉપાસના તો તેણે જરૂર કરવી. ન્હાયા પછી શરીર શુદ્ધ થાય છે અને તે સાથે મન પણ શાન્ત બને છે. સ્વચ્છતા એ પવિત્રતાની બ્હેન છે. તેથી ન્હાઇને તરત, ઇશ્વર સાનિધ્ય મેળવવા થોડોક સમય ગાળવો. કર્ત્તવ્યનિષ્ઠ, નીતિમાન અને ધાર્મિક માણસો જેવાં તન્દુરસ્ત રહી શકે છે તેવાં ઇશ્વરથી ડરીને નહિં ચાલનારાં ભાગ્યેજ રહે છે. મન, વાણી અને કર્મથી શુદ્ધિના પ્રયત્ન હરહમેશ કરનાર માણસ ગમે તે ધર્મ પાળતો હોય તોપણ તે શાન્ત અને સંયમી થઇ શકે છે. જેણે આળસનો ત્યાગ કર્યો છે, સ્વચ્છતા અને સ્વાશ્રય કેળવ્યાં છે અને સદાચારી જીવન જીવવા, જે પ્રભુની સહાય દરરોજ મેળવી રહ્યો છે તેને તન મનનું આરોગ્ય મળ્યા વગર રહેતુંજ નથી.

જમવા બેસતી વખતે, મન તદ્દન ખુશ રાખવું. જમતી વખતે આનન્દ થઇ રહે, હસાહસ ચાલે તો પાચનને બહુ ફાયદો થાય છે. જમવાની જગા સ્વચ્છ અને હવા અજવાળાવાળી જોઇએ. થાળી, વાડકા તથા લોટાપવાલાં પણ ચકચકિત હોય તો બહુ સારૂ. થાળી વાડકા કલઇ કરાવેલાં હમેશાં હોવાંજ જોઇએ. કલઇ કરાવેલી ના હોય એવાં વાસણથી, કટાઈ ગયેલા ખોરાક પેટમાં જાય છે, અને કોલેરા જેવાં ઝાડા ઉલટી જમનારને થયેલાં એવા દાખલા, કટાઇ ગયેલા વાસણમાં ખોરાક ખાવાથી બન્યા છે. દક્ષણી લોકો પાટલા પણ રંગેલા રાખે છે. તેમની માફક ફુલો, પક્ષિઓ, વેલો વગેરે રંગેલાં હોય એવા પાટલા આપણાંમાંથી બને તેમણે રાખવા જોઇએ.

વળી રોજ ન બને તો વાર તહેવારે જમવાની જગા રંગોળીથી શણગારવી; ધૂપ સળી, ફુલદાનીઆં, વગેરે ભાણાંની વચમાં વચમાં ગોઠવવાં અને બધું વાતાવરણ આકર્ષક અને સુખદાયક બનાવવું. જમતી વખતે હાથ પગ ધોઇ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરીને જમવા બેસવું. રેશમી વસ્ત્રો સાફ ધોયેલાં અને અલગ રાખ્યાં હોય તો જમતી વખતે પેહે-

રવા લાયક છે. પરન્તુ મેલાં, વર્ષોથી નહિં ધોવાયલાં અને ગમે તે પેટીપટારામાંથી ક્હાડેલાં પણ રેશમી તેથીજ પવિત્ર એ વિચાર ભુલભરેલો છે. સ્વચ્છ રેશમી વસ્ત્રો ન મળી શકે તો ચોખ્ખાં, તાજાં ધોયેલાં, સાફ, સુતરેલ ધોળાં કપડાં વધારે સારાં છે. પરન્તુ દિવસના કામકાજમાં પહેરેલાં અને આખો દ્હાડો પલોટાયલાં લુગડાં પેહેરીને જમવા બેસી જવું એ તો આરોગ્યના નિયમથી વિરૂદ્ધજ છે. જમવાનાં કપડાં દિવસે પહેરેલાં કપડાંથી જુદાંજ જોઇએ અને તાજાં ઘેર ધોયેલાં અને સાફ જોઇએ.

જમતી વખતે ધીમે ધીમે જમવું, ઉતાવળ ન કરવી. દરેક કોળિયો ૨૦–૨૫ વખત ચાવ્યા વગર ગળે ન ઉતારવો. બહુજ ગરમા ગરમ કે મ્હોં બળે એવું ખાવાની ટેવ સારી નથી, એનાથી દાંત નબળા પડે છે, અને મ્હોં આવેલું રહે છે. જમતી વખતે ખુબ પાણી પીવું નહિં અથવા જમી રહ્યા પછી પણ કેટલાક લોકો લોટો ભરીને પાણી પી જાય છે એ ટેવ નુકસાનકારક છે. ખોરાક બહુ પાતળો થઇ જવાથી જઠર રસ એનાપર બરાબર પાચનની ક્રિયા ચલાવી નથી શકતો અને પેટ મ્હોટાં થઇ જાય છે. હોજરી સ્થિતિસ્થાપક છે. એકસામટું બહુ ખાવાથી અને પછી ઉપર પાણી ઢીંચવાથી પેટ ખુબ ફુલે છે અને વારંવાર ફુલવાથી એ અસલ સ્થિતિએ નથી પહોંચી શકતું. પછી ઉપર ચરબીનું પડ બંધાય છે અને કસરત સખ્ત ના હોય તો મ્હોટાં ગોળી જેવાં પેટ થઇ જાય છે.

ભૂખ હોય એટલુંજ ખાવું અને તરસ મટે એટલુંજ પાણી પીવું. ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાથી અને અકરાંતીઆ વેડા કરવાથી ઘણા સારા માણસો રુચિ ખોઇ બેસે છે, અને પેટ બગાડે છે. સુસ્ત થઇ જવાય એટલું કદી ના ખાવું.

"ભારે જમણે, મ્હને કદી લાભ કર્યો નથી." એવું બેન્જામિન ફ્રાન્કલિનનું વચન છે. તેથી આપણે પણ ભારે જમણ હોય ત્યારે

ખાસ જરા ભૂખ્યા રહેવાની કાળજી રાખવી. એથી ભારે જમણ નુકસાન નહિં કરે. વખતે ફાયદો પણ કરશે.

પેટના કાલ્પનિક ચાર ભાગ ધારો: એમાંના બે ભાગ ખોરાકથી ભરો; એક ભાગ પાણી માટે અલગ રાખો અને એક ભાગ ખાલીજ રહેવા દો. આ રીતે ખાનાર ઘણું કરીને બદહજમી કે ઝાડાના રોગથી હેરાન નહિં જ થાય. આ દુનિયામાં જેટલાં માણસ ભૂખથી મરે છે તેના કરતાં વધારે માણસો ખાનપાનથી મરતાં હશે એમ વિદ્વાનોનું ધારવું છે. ભૂખ એ એક વસ્તુ છે અને મન એ બીજી વસ્તુ છે. ભૂખ મટાડવા માટે ખાવું એ એક વાત છે અને મનને ખુશી કરવા માટે ખાવું એ બીજી જ વાત છે. મન થાય એટલું ખાવાનું નથી. જીભને તો અંકુશમાંજ રાખવી ઘટે. " ખાનપાનની ખાતર જીંદગી નથી પણ જીંદગીની ખાતર ખાનપાન છે." એટલે, ખાવું. પીવું ને મોજ ઉડાવવામાં જીવતર ગુમાવવું ના જોઇએ. પણ આયુષ્ય ટકે તેના પુરતું, શરીરને આધાર ને પુષ્ટિ માટે, ખાવાપીવાનું હોવું જોઇએ.

આઇસક્રીમ, સોડા, લેમન કે બરફના શોખ પણ, બહુ સારા નથી. ગમે તે ચીજ ૯૯ ડીગ્રી ગરમ કર્યા વગર શરીર પચાવી નથી શકતું. માટે જેટલી ઠંડી ચીજો પેટમાં જાય તેને એટલી ગરમ કરવા માટે શરીરને નાહક ઘસારો વેઠવો પડે છે.

ખોરાકમાં મુખ્ય પદાર્થો, રસાયણશાસ્ત્ર પ્રમાણે, નીચે મુજબ હોવા જોઇએ:—

૧ નાઇટ્રોજન મિશ્ર પદાર્થ

૨ મેદો

૩ ચરબી

૪ ખાંડ,

૫ ક્ષાર

૬ ખટાશ, તીખાશ, ઇત્યાદિ

માંસાહારીઓને નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ ઘણા પ્રમાણમાં માંસમાંથી મળે છે અને એ પુષ્ટિકારક બહુ છે. પરન્તુ વનસ્પતિનો આહાર કરનારને પણ કઠોળ, ઘઉં, મગફળી વગેરેમાંથી નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ મળે છે. વટાણા, ચણા, મગ, મઠ, અડદ, તુવેર, વાલ, કેળાં, બદામ વગેરેમાં નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ ( પ્રોટીડસ્ ) નું પ્રમાણ સારૂ છે અને શરીરના રેસા, સ્નાયુ વગેરેના બંધારણમાં એ વસ્તુઓ બહુ ફાયદો કરે છે.

ભાતમાંથી મેદો મળી રહે છે અને મકાઇ, ઘઉં, જાર, બાજરી, બટાકા વગેરેમાંથી શરીરની ગરમી રાખવા માટે આપણે મેદો લઇ શકીએ છીએ.

ચરબી, ઘી, તેલ, દૂધ, દહીં વગેરેમાંથી મળે છે. એ શરીરમાં ગરમી રાખવાનું કામ કર્યા ઉપરાંત એનો ઘણો ભાગ શરીરમાં સીલીક ખાતે રહે છે.

ખાંડ, મેદાના જે પદાર્થો આપણે ખાઇએ છીએ તેમાંથી શરીર બનાવી લે છે. એ સાકર, ખાંડ, મધ, ગોળ, શેરડી, દૂધ વગેરેમાંથી પણ મળે છે. એ પણ શરીરને ટકાવી રાખવાના કામમાં આવે છે. અને ચોખા, ઘઉં, બાજરી, દાળ વગેરેમાં જે મીઠાશ છે તે એમની અંદર રહેલા મેદા અને ખાંડતત્ત્વને લીધે છે.

ક્ષાર એ ખારા પદાર્થો મીઠું વગેરેમાંથી આપણને મળે છે. અને આમલી, કોકમ, લીંબુ, કેરી વગેરેમાંથી ખાટા પદાર્થો શરીર મેળવી લે છે. તીખાશ મરચાં મરી મસાલા વગેરેમાંથી મળે છે.

આ ઉપરાંત શાકભાજી, ફળ, મેવા, છાશ, દૂધ એ બધું શરીરને ફાયદાકારક હોયછે. તેથી ફરતાફરતી વસ્તુઓ જમવી: જેમકે, ઋતુ ઋતુનાં

ફળ, આલુ, અખરોટ, કાજુ, બદામ, મગફળી, કેળાં, શીંગોડાં એ વગેરે મગજને જ્ઞાનતંતુઓના બંધારણમાં ફાયદાકારક છે. તાજાં શાક અને કેરી, લીંબુ, નારંગી વગેરેમાં પણ આરોગ્યવર્ધક પદાર્થો છે. આરોગ્ય વર્ધક પદાર્થોને ઇંગ્રેજીમાં વીટેમીન્સ કહે છે અને એ 'વીટેમીન્સ' તાજી કુદરતી ચીજોમાં જેવાં હોય છે, તેવાં રાંધેલી કે ઉકાળેલી ચીજોમાં નથી હોતાં. તાજું દૂધ ઉકાળો એટલે વીટેમીન્સ નહિં રહે. છાશ, લીંબુ, દહીં, નારંગી, કેરી, માખણ, ઘી, લીલાં તાજાંફળ; લીલીભાજી; ફણગા ફુટેલા મગ, મઠ, ચોળા, ચણા, વાલ વગેરે તથા આથો નાખીને તૈયાર કરેલાં ખાણાં, જેવાં કે જલેબી, ઢોકળાં, ખમણ ઢોકળાં, પુડા, વડાં ઇત્યાદિમાં આરોગ્યવર્ધક ગુણો (વીટેમીન્સ)હોય છે.

આમ વનસ્પતિનો આહાર કરનારને પણ પુષ્ટિકારક તત્ત્વોની ખોટ હોતી નથી. માટે જમવાની બાબતમાં ગળું મોકળું રાખવાની અને તમામ ચીજો ભાવે એવો સ્વભાવ રાખવાની બહુ જરૂર છે.

આપણા દાળ ભાત, રોટલી અને શાક એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઘી, છાશ, દહીં, દૂધ, કેરી, અથાણાં, પાપડ, મઠીઆં એ બધામાંથી શરીરને જોઇતા પ્રમાણમાં નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ, મેદાનો પદાર્થ, ખાંડ અને ચરબી મળી રહે છે. ખાટા ખારા અને તીખા પદાર્થો આપણા ખોરાકમાં પ્રમાણસર હોય છે. મશાલા, મરચાં તથા અથાણાંમાંથી રુચિને પ્રદીપ્ત કરે કે રસ ઉશ્કેરે એવી ચીજો પણ મળે છે. આ કારણથી દારૂ જેવી ઉશ્કેરણી કરનાર કોઇ પણ ચીજની વનસ્પતિનો આહાર કરનારને તો જરૂર નથીજ. એટલુંજ નહિં પણ માંસાહારી-ઓને પણ પહેલાં માનવામાં આવતું હતું તેમ દારૂ જરૂરનો નથી.

દારૂનો કોઇ સમયે કે કોઇપણ સંજોગોમાં ખોરાક તરીકે ઉપયોગ નથી. બીજી રીતે પણ એ મહા ત્રાસદાયક અને ભયંકર વસ્તુ તરીકે સાબીત થઇ ચુકયો છે.

જમી રહ્યા પછી પાછા આંગળીવતી દાંત ઘસી સાફ કરવા.

ખુબ કોગળા કરવા અને મુખવાસમાં જુજ પાનસોપારી, વરીઆળી, કે એલચી ઠીક છે; પણ મુખવાસ ના હોય તોએ ખુબ કોગળા કરીને મ્હોં સાફ કર્યાથી એની જરૂર નથી રહેતી. કોઇ પણ પ્રકારની ટેવ આપણને બાંધી લે એવી પ્રબળ તો નાજ હોવી જોઇએ. ઘણા લોકો જમ્યા પછી તંબાકુ ખાય છે તે તો કદી ના ખાવી. એ ઝેર છે ને દાંત ખરાબ કરે છે.

બીડી પીવી, ચલમ પીવી કે હુક્કો ગગડાવવો એ પણ નુકસાનકારક છે. માટે એવી નકામી હેરાનકર્તા કુટેવો પાડવીજ ન જોઇએ.

જમ્યા પછી અડધોએક કલાક આરામ લીધા પછી કામે લાગવું. જમીને તરત વાંચવાથી કે મહેનત કરવાથી જે લોહીનો પ્રવાહ પાચનક્રિયામાંજ લાગુ રહે તે મગજ તરફ કે હાથપગની ક્રિયાઓ તરફ ખેંચાઇ જાય છે ને એથી પચવામાં હરકત આવે છે.

૧૧ વાગતાની નિશાળ, કોલેજો અને કોર્ટો થવાથી આપણા વિદ્યાર્થીઓને અને નોકરી કરતા જુવાનોને કેટલું નુકસાન થતું હશે તે કલ્પવું મુશ્કેલ છે. આપણા દેશનો અસલ રિવાજ સવારના ૭ થી ૧૦–૧૧ અને બપોરના ૨ થી ૫–૬ એમ કામ કરવાનો હતો. બપોરે જમ્યા પછી કલાકનો આરામ તો ઓછામાં ઓછો સૌ ધંધાદારીને મળતો હતો. પરન્તુ હવે એવી રીતે કાર્યક્રમ ના ગોઠવી શકાતા હોય તોપણ જમ્યા પછી અડધો કલાક તો ગમે તેમ કરીને આરામ લેવો જ જોઇએ.

કામ પણ નિયમિતપણે અને વખતસર કરવાની ટેવ આપણા દેશમાં સૌ કોઇએ પાડવી જોઇએ. "ઇન્ડીયન પંક્ચ્યુઆલીટી" "હિન્દી નિયમિતતા" એ કહેવતરૂપ થઇ પડી છે. તે દૂર કર્યા વગર આપણો આરો નથી.

બપોરના કે ત્રણ ચાર વાગતા સુધીમાં પાછી બીજીવારની ચ્હા પીવાની આપણામાં ટેવ પડી ગઇ છે તેને બદલે એ વખતે

ઋતુ ઋતુનાં ફળ, મેવો કે છેવટે ચણા વટાણા કે મગફળી ખાવાની ટેવ રાખી હોય તોપણ બહુ સારૂ.

સાંજે ધંધામાંથી પાંચ છ વાગતે તો સૌ કોઇએ ફારગ થવું જોઇએ. આપણા લોકો વ્હાણું વાતાથી દુકાનો ઉઘાડે છે તે રાતના ૧૦–૧૧ સુધી બંધ કરતા નથી. પેટ ભરવા માટે ૬–૭ કલાકથી વધારે વખત જાય તો પછી માનસિક કે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે કેટલો સમય રહે ? અને મનુષ્ય જીવન તો દુર્લભ કહેવાય છે; ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એમ ચાર પુરૂષાર્થ સાધવાના છે, એકલો અર્થ કે એકલો કામ–ઇચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓનેજ સંતોષવી તેમાં જીવનનો બધો કાળ ના જવો જોઇએ. કસરત, કલા પરિચય, વાચન, જ્ઞાન-ચર્ચા, સત્સંગ, ભક્તિ, એ માટે પણ ધંધામાંથી થોડો વખત મેળ-વવો જોઇએ.

કસરત માટે સાંજનો સમય સારો છે. સ્ત્રી પુરૂષ, જુવાન વૃદ્ધ, બાળકબાળકી તમામે, સૌ સૌના ગજા પ્રમાણે કસરત કરવી. સ્ત્રીઓને ઘરકામમાં બહુએ કસરત છે એમ કેટલાક કહે છે અને એમને બિલકુલ ઘરની બ્હાર નીકળવા દેતા નથી એવા કેળવાયલા પુરૂષો પણ મ્હેં જોયા છે. લાજમલાઝાના નુકસાનકારક રિવાજે પણ સ્ત્રીઓનાં તન મનની ઘણી ખરાબી કરી છે. ઘરકામ હલકું નથી અને મ્હોટાઇના ખોટા ખ્યાલથી ઘણાં કહેવાતાં ઉચ્ચ કુટુંબો પૈસે ટકે ખરાબ થયાં છે એ વાત ખરી છે; છતાં સ્ત્રીઓએ ઘર બ્હાર ફરવાહરવાની ઘણી જરૂર છે. એમણે ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછો ૧ કલાક, ખુલ્લી હવાના લાભ મેળવવાની અને મનના ઉલ્લાસ અર્થે તથા શરીર પણ એકને એક ઘરડમાંથી ઘડીવાર છુટે તે માટે, રોજ સાંજના બ્હાર નીકળવું જોઇએ. ઇંગ્રેજી ભણેલાઓએ કલબો કહાડી છે, તેમાં સ્ત્રીઓને લઇ જવી જોઇએ. અથવા સાંજના સ્ત્રી તથા બાલબચ્ચાંની સાથે હરવાફરવામાંજ વખત કહાડવો જોઇએ અને કલબો તોડી નાખવી જોઇએ.

દોડવાનું, કૂદવાનું, દૂર સુધી ચાલવાનું, રમતો રમવાનું, ક્રીકેટ, ટેનીસ, ફુટબોલ, તરવું, ઘોડે બેસવું, અખાડામાં જવું, હોડીને હલ્લેસાં મારવાં, ગરબા ગાવા, હીંચકા ખાવા, એમાંની એક કે વિધવિધ રમતો કસરત માટે દરેક જણે પસંદ કરવી જોઇએ. કસરત શરૂ કરતાં તે મુશ્કેલ જણાશે પણ એકવાર ટેવ પડયા પછી એમાં જે રસ પડશે તે જીંદગી સુધી ટકશે.

કસરત વગર આપણાં શરીર મજબુત થવાનાં નથી અને સાહસ, હિમ્મત, શૌર્ય, ચાલાકી વગેરે સદ્ગુણો, જેની આપણને ઘણીજ જરૂર છે તે મળવાનાં નથી. ન્હાના ન્હાના રોગો કસરત સિવાય દવાઓથી નહિં મટે; હિસ્ટીરીઆ, વાયુ, બદહજમી, ચુંક, માથું દુઃખવું, મોળ આવવી, અશક્તિ, બંધકોશ, મધુપ્રમેહ, બેચેની, ગ્લાનિ એ બધું નિયમિત કસરતથી આબાદ મટશે.

ક્ષય જેવા અસાધ્ય રોગો પણ ખુલ્લી હવા અને આરામ પછી થોડી થોડી કસરત અને વળી આરામ, એમ વ્યવસ્થાપૂર્વક "કસરત અને આરામ" લેવાથી મટયા છે. નબળી છાતી હોય, શરીર અશક્ત હોય અને ક્ષયજ થવાનો, એવું બાંધો જોતાં લાગતું હોય, એવા વિદ્યાર્થીઓનાં પણ કસરતથી શરીર સુધર્યાં છે. છાતી મજબુત અને પહોળી થઇ છે તથા નખમાં પણ રોગ રહ્યો નથી.

દમ પણ હવે અજીર્ણનું જ એક તરેહનું ચિન્હ ગણાય છે અને એ પણ લાંબુ ચાલવાથી તથા ખાવાપીવાની અમુક પરહેજીથી દૂર થાય છે.

બહુ ચરબી, જાડાપણું, મ્હોટાં પેટ, હાંફવું, હૃદય દાહ, એ બધું કસરતથી મટે છે. આમ કસરત, ઘણા રોગોને દૂર કરે છે, ભૂખ સુધારે છે, શરીર સુદૃઢ, તન્દુરસ્ત અને બળવાન બનાવે છે, મન પ્રફુલ્લિત કરે છે અને સ્વપ્ના વગરની ઘાડ નિદ્રા લાવે છે.

સાંજનું ભોજન, ઘણા મુત્સદ્દી લોકો બહુ મોડું કરે છે. કહેવાતી ઉંચી ન્યાતો નાગર, ક્ષત્રિ, બ્રાહ્મણ, વાણીયા, વૈષ્ણવ છેક ૧૦–૧૧ વાગતા સુધી રાત્રે જમી પરવારતા નથી. એટલું મોડું જમવું એ સારૂ નથી. રાત્રી ભોજનમાં તો આપણા શ્રાવક ભાઇઓનો રાત પહેલાં વાળુ કરવાનો રિવાજ ઉત્તમ છે.

જમ્યા પછી ને ઉંઘતા પહેલાં બે ત્રણ કલાક અંતર રહે તો નિદ્રા વધારે સુખરૂપ આવે અને પાચન વધારે સરળતાથી થાય છે.

ઉંઘવાનો ખંડ પણ સ્વચ્છ, પુષ્કળ બારીબારણાંવાળો અને સુંદર જોઇએ. એવો ખંડ ના હોય તો અગાશીમાં, એટલે, કે ચોગાનમાં સુવું સારૂ છે. ઉંઘ ખાતે આપણી જીંદગીનો લગભગ ત્રીજો ભાગ જવાનો. કારણ મગજનું કામ કરનારે ૭–૮ કલાક તો સુવું જોઇએ. તો એટલો બધો વખત ચોખ્ખી હવા ન મળે તો કેવું નુકસાન થાય તેનો વિચાર કરો! ઇશ્વર કૃપાએ આપણા દેશની હવા એવી સમશીતોષ્ણ છે કે ફકત વર્ષાદ પડતો હોય તે સિવાય કોઇ પણ ઋતુમાં ખુલ્લામાં સુવાથી હરકત થાયજ નહિં પણ ઉલટો ફાયદો થાય. એકલી શારીરિક મહેનત કરનારને ૭ કલાકની ઉંઘ બસ છે પણ મગજનો શ્રમ જેને વિશેષ કરવાનો છે એવાં માણસોએ ૭॥ કલાકની ઉંઘ લેવી. ૭ થી ઓછી નહિં અને ૮ કલાકથી વધારે નહિં. ઓછીથી તબિયત બગડે અને વધારેથી આળસ વધે.

આ પ્રમાણે, સવારે ઉઠીને રાત્રે સુતા સુધીનું આરોગ્યશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ દરેક માણસે જાતે પાળવાના નિયમોનું સવિસ્તર વર્ણન કર્યું. એ વ્યક્તિગત એટલે દરેક માણસે જાતે પાળવાનું આરોગ્યશાસ્ત્ર સમજવું. **ઉંડા વિચાર કરતાં સામાજીક કરતાં વ્યકિતગત આરોગ્ય વધારે મહત્ત્વનું છે.** દરેક માણસ પોતપોતાની જાતનું સંભાળે તો ગામ કે શહેરનું અને દેશનું ઘણું કલ્યાણ આપોઆપ થઇ જાય. રોગ થયા પછી મટાડવા તેના કરતાં થતા જ અટકાવવા એ આપણું ભુષણ છે.

આ નિયમો પળાય તો દવાઓની કે વૈદ્ય દાકતરોની ઘણી જરૂર ઓછી થઇ જશે.

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરે, તન મન અને હૃદયના આરોગ્ય માટે નીચેની પ્રાર્થના કરી છે તે આ સંબંધમાં આપણે યાદ રાખીશું:—

"હે પ્રાણજીવન ! ત્હારો જીવતો જાગતો સ્પર્શ મ્હારા અવયવે અવયવે થવાનો એ હું જાણું છું. તેથી હું હંમેશાં મ્હારૂં શરીર સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીશ.

મ્હારા મનમાં, સારાસાર બુદ્ધિનો દીપ જે સત્યનારાયણે પ્રકટાવ્યો છે તે તું છો ! એ હું જાણું છું તેથી મ્હારા વિચારોમાંથી સઘળી જાતનાં અસત્યને હું દૂર રાખવાનો પ્રયત્ન સદા સર્વદા, કરીશ.

મ્હારા ઉંડામાં ઉંડા હૃદય મંદિરમાં ત્હારૂં સ્થાનક છે એ હું જાણું છું. તેથી ભગવાન! પાપ માત્ર ને હું મ્હારા હૃદયમાંથી હમેશાં દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ અને ફુલો પર પ્રેમ રાખીશ.

અને નાથ ! કર્મ પણ એવાં કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ કે જેમાં તું પ્રકટ થઇ રહ્યો હોય ! કારણ કર્મ કરવાની શક્તિ જે મ્હારામાં છે તે ત્હારી છે !"



# પ્રકરણ ત્રીજું.

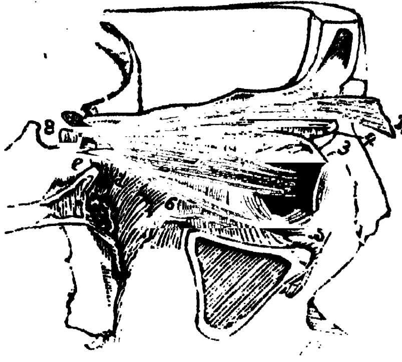
## શરીર એ આત્મારૂપી ભગવાનનું મંદિર.

**આ બધું અતકર્ય અને અગમ્ય, દબદબાવાળું અને ભવ્ય શરીર શું એાછું ચમત્કારિક છે! પ્રભુની શું આ જેવી તેવી કૃતિ છે!**

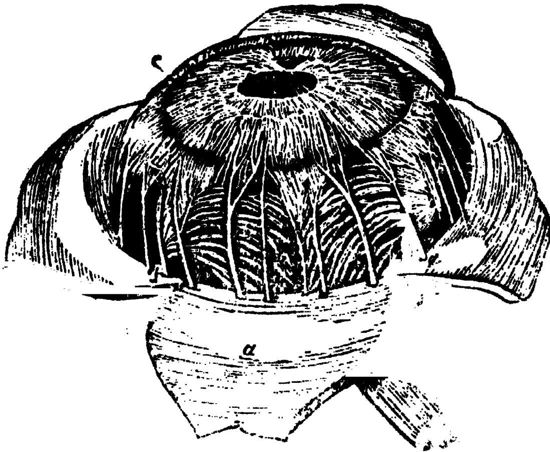
આપણા દેશમાં ઘણાંએ સ્ત્રી પુરૂષો એમ ધારે છે કે દેહ ક્ષણભંગુર છે અને એના લાલનપાલન પાછળ વખત ગાળવો એ મિથ્યા છે! પરન્તુ મ્હને લાગે છે કે શરીર એ આપણા આત્મારૂપી ભગવાનને રહેવાનું ઉત્તમ મંદિર છે. એની બનાવટ બહુ આશ્ચર્યચકિત થઇ જવાય એવી છે અને જે મહાન નિયમોને આધારે આ કારમો દેહ અસ્તિત્ત્વમાં આવ્યો છે, દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામે છે અને કલા, સાહિત્ય અને વિજ્ઞાનદ્વારા ખુદ પ્રભુ સાથે એ બરાબરી કરી બતાવે છે તે ઉપરથી હું આ દેહને ક્ષણભંગુર છતાં ક્ષુદ્ર માનતો નથી. એ વસ્તુ દિવ્ય છે અને પૂર્ણ ભક્તિભાવથી એને (શરીરને) શુદ્ધ, તન્દુરસ્ત, મજબૂત અને પ્રફુલ્લિત રાખવું એ આપણો પરમ ધર્મ છે.

આંખો દ્વારા, શું આપણે આ સૃષ્ટિની શોભા જોવા ભાગ્યશાળી નથી થતા? કવિ ટેનીસન કહે છે તેમ આંખની રચના જોવાથી નાસ્તિક માણસ પણ આસ્તિક થઇ જશે!

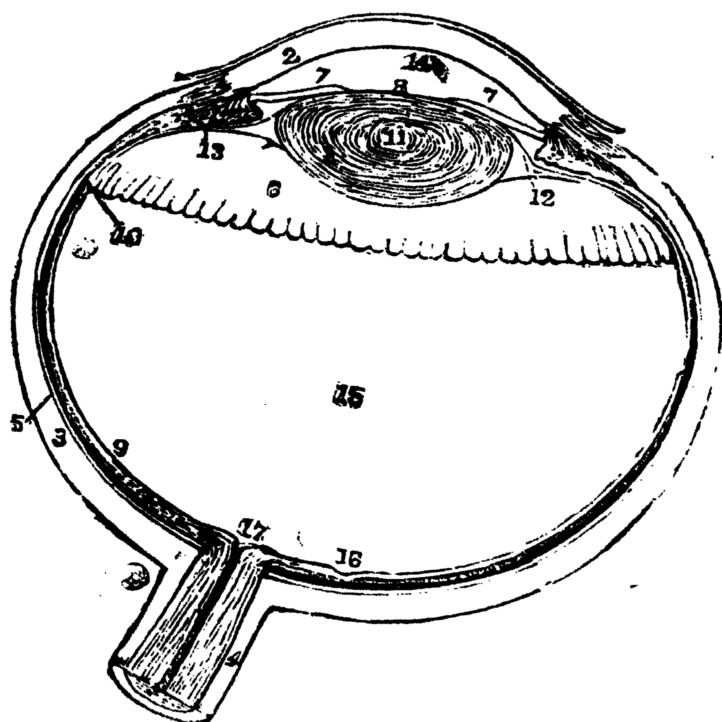
આંખનો ડોળો, એમાં વળી પ્રકાશ જવાનાં બાહ્ય ગોળ, પારદર્શક પડો, કાગળ જેવું ઝીણું જ્ઞાનતંતુનું પડ અને પડને વળી બારીક નવ અસ્તરો છે! છેક અંદરનું અસ્તર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોયું હોય તો એમાં લાંબા અને શંકુઆકારના સળિયા હોય છે! આ સળીઆઓને લીધેજ આંખ પ્રકાશનાં આન્દોલનો ઝીલે છે.



આંખના ડોળાની ખાસ પેશીઓ.



ડોળાની અંતર રચના.



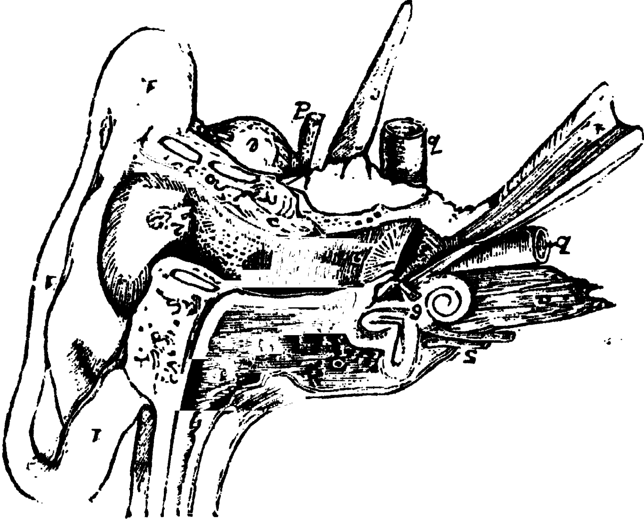

આંખની અંદરના પડો.

શંકુઆકાર સળીઓની સંખ્યા એક આંખમાં ૩ લાખ, અને લાંબા સળીઓની ૩ કરોડ હોય છે !

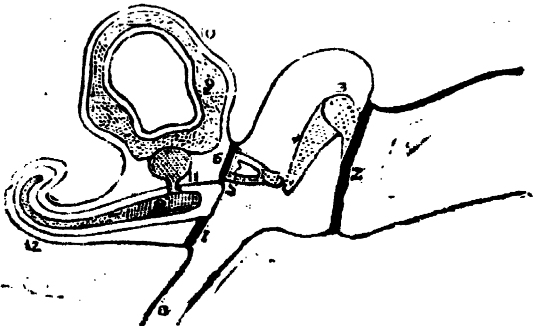
ડોળાની અંદર પ્રવાહી કાચ જેવો પારદર્શક પદાર્થ છે. આગલા ખંડમાં કાળો પડદો હોય છે. એની વચમાં ગોળ છિદ્ર હોય છે. એ છિદ્ર એટલે કીકી. એ કીકી પોતાની મેળે ન્હાની મોટી થાય છે ! કીકીની પાછળ મોતીઓ હોય છે અને આગળ બે પારદર્શક પડો હોય છે.

બે આંખ દ્વારા જે જે ચીજો આપણે જોઇએ છીએ તેની બન્ને આંખના જ્ઞાનતંતુના પડની મધ્યમાં ઉંધી છબી પડે છે. એની

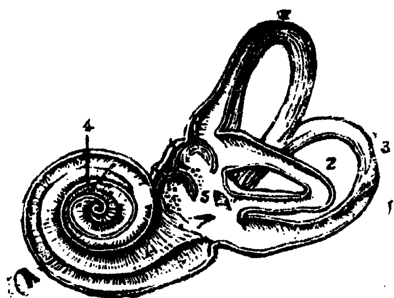
સમજ છેક મગજમાં નેત્રસ્થાન છે ત્યાં પડે છે અને ત્યાં બન્ને આંખમાં પડેલી ઉંધી છબીઓ એકસ્વરૂપે સમજી મગજ એ શું છે તેનો નિર્ણય કરી નાખે છે !



કાન.



કાનની રચના.




કાનની અંદરનો ભાગ.

કાનમાં પણ ત્રણ ખંડ હોય છે. બ્હારની નળીને છેડે એક ટચલી આંગળીના ટેરવા જેવડું નગારૂં હોય છે. કોઇ પ્રિય મિત્ર બોલે છે અથવા મીઠું સંગીત ચાલે છે ત્યારે આપણને બહુ આનન્દ થાય છે. પરન્તુ કાનદ્વારા અવાજનાં આન્દોલનો મગજ સુધી કેમ પ્હોંચે છે એ સમજવા જેવું છે.

અવાજ માત્ર, હવામાં લહરીઓ-મોજાં-ઉત્પન્ન કરે છે. કાનનો બ્હારનો જ ઘાટ એવો છે કે એકીસામટાં બહુ મોજાં ઝીલી એ અંદરની નળી તરફ ધકેલે છે. મોજાં પેલા નગારાને અથડાય, નગારૂં ધ્રુજે અને અંદરના કાનના વચલા ખંડમાં ત્રણ ઝીણાં ઝીણાં ચોખાના દાણા જેવડાં હાડકાં છે તેને હલાવે. એ મધ્યખંડમાં હવા હોય છે અને એ હવા નાકને છેડે એક પાતળી નળી છે તેમાંથી જાય છે.

એ ત્રણ હાડકાં ત્રણ ઘાટનાં હોય છે. એક હથોડા ઘાટનું, એક ગદા ઘાટનું અને એક પેંગડાના ઘાટનુંઃ હાડકાં હાલી કાનના અંદરના ખંડમાં એક શંખની અંદર ભુલભુલામણી જેવી, જલેબી આકારની સૂક્ષ્મનળી હોય છે, તેમાં રહેલા પ્રવાહીને હલાવે છે અને એ હાલવાથી કાનના જ્ઞાનતંતુ પર અસર થઇ મગજમાં શ્રવણસ્થાન છે, ત્યાં અવાજનો નિર્ણય થાય છે. ખરી આંખો જેમ મગજમાં છે એમ કહી શકાય તેમ ખરા કાનો પણ મગજમાં છે એમ માની શકાય. બ્હારથી જે

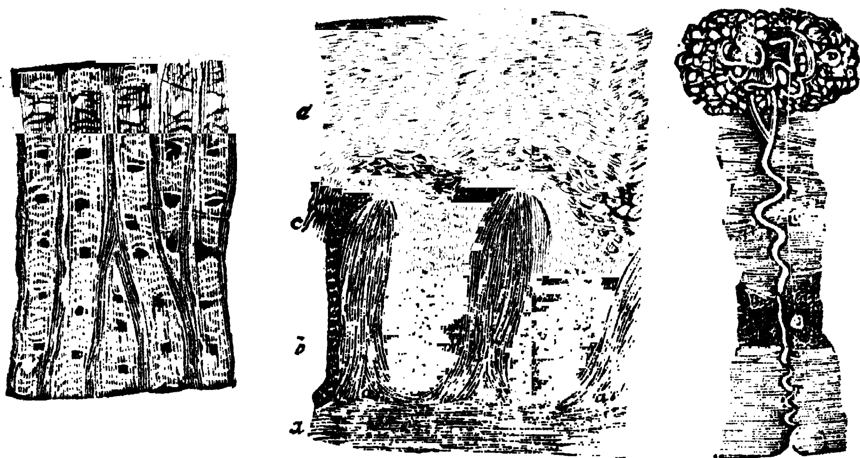
આંખો અને કાન દેખાય છે તે તો માત્ર અંદરની આંખો અને અંદરના કાનનાં સાધનો છે. આ તો પ્રકાશનાં અને અવાજનાં મોજાં ઝીલે. શું જોયું અને શું સાંભળ્યું એનો ખરો નિર્ણય તો મગજમાં થવાનો. બે આંખોની બે ચક્ષુજ્ઞાનતંતુ એક ચક્ષુસ્થાનમાં જડાયલી હોય છે તેમ બે કાનના અવાજનો સંદેશો લઇ જનાર બે કર્ણજ્ઞાનતંતુ પણ મગજમાં કર્ણસ્થાને પહોંચેલા હોય છે.

બે નસકોરાંને મથાળે, લીલા લસણને મૂળમાંથી ખેંચી કાઢયું હોય ને જેવાં મૂળીઆં કળીને છેડે જોવામાં આવે છે તેવા સુંઘવાના જ્ઞાનતંતુઓના છેડા બારીક અસ્તરના પડમાં ગોઠવાઇ ગયેલા હોય છે. દુર્ગંધ કે સુગંધનાં રજકણો હવામાં ઉડતાં ઉડતાં નાકમાં જાય છે તે, આ જ્ઞાનતંતુઓના ઉપર કહેલા છેડાને અડકે છે. અડકતાની સાથે સુંઘવાની બે નસકોરાંની બે જ્ઞાનતંતુઓદ્વારા મગજમાં સુંઘવાનું સ્થાન ચક્ષુસ્થાનની પાસે જ છે ત્યાં સંદેશો પહોંચે છેઃ અત્તર, ગુલાબ, મોગરો વગેરે આ સ્થાનમાં પરખાય છે અને દુર્ગંધના પણ પ્રકાર આજ સ્થાને સમજવામાં આવે છે.

જીભ એ સ્વાદની ઇંદ્રિ છે અને એનું સ્થાન પણ મગજમાં છે. જીભના જ્ઞાનતંતુ આખી જીભ ઉપર પ્રસરેલા છે અને એક સાકરનો કડકો કે જરાક કિવનાઇન જીભના કોઇ પણ ભાગ પર મૂકો તો આ જ્ઞાનતંતુઓના છેડાને અડકશે કે તરત સ્વાદ સ્થાનમાં એનો સંદેશો પહોંચશે અને કડવા મીઠાનો નિર્ણય થઇ જશે.

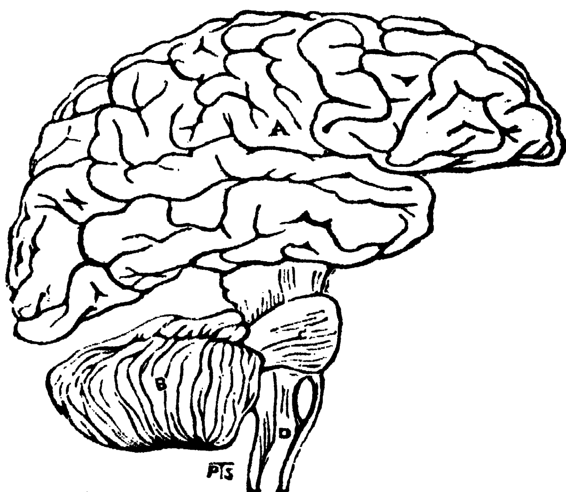
હવે રહી, સ્પર્શેન્દ્રિયઃ એ આખી ત્વચા પર વ્યાપેલી છે. સ્થળે સ્થળે સ્પર્શના સંદેશા લઇ જનારા જ્ઞાનતંતુઓના છેડા આખી ચામડી પર વ્યાપેલા છે. તે પોચું, કઠણ, ગરમ, ઠંડુ, સુંવાળુ, ખડબચડુ વગેરે પદાર્થોના સ્પર્શના સંદેશા સ્પર્શ સ્થાનોમાં લઇ જાય છે.

આ પાંચે ઇંદ્રિયો આત્માને, જગતનો સંબંધ કરી આપનારાં અને પ્રાણી તથા પદાર્થોનું જ્ઞાન આપનારાં દ્વારો છે. શરીરના રક્ષણ અને પોષણની પણ વ્યવસ્થા કરવામાં એ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્ઞાનતંતુઓ એ શરીરનું તારખાતુ છે. સંદેશા મગજમાં




ચામડી અને તેની અંદરની રચના. પરસેવાની ગાંઠ અને નળી.

લઇ જનારાં અને મગજમાંથી વળી હુકમો લાવનારાં એવાં જ્ઞાન-તંતુઓ બે જાતનાં આખા શરીરમાં વ્યાપેલાં છે.




મગજ.

કોઇ રાજ્યમાં આ તારો, જેમ શહેરે શહેર, ગામડે ગામડે, અને ઘેરેઘેર, વ્યાપેલા હોય તેવી જ રીતે શરીરરૂપી રાજ્યમાં આ બન્ને જાતના તારો અવયવે અવયવે અને સ્નાયુએ સ્નાયુએ વ્યાપેલા છે. નીચેથી ઉપર સંદેશા લઇ જનારા તારો પાંચે ઇંદ્રિઓનાં કામમાં લાગ્યા હોય છે એટલે સાંભળવાનું, સુંઘવાનું, જોવાનું, ચાખવાનું અને સ્પર્શનું જે જે કંઇ છે તેની હકીકત મગજમાં પહોંચાડી દેવાનું કાર્ય આ જ્ઞાનતંતુઓ કરે છે. તેવીજ રીતે હાલવા ચાલવાના હુકમ, હાથપગને પહોંચાડવાના સંદેશા તથા થુંક કાઢવાના, આંખ મીંચવા ઉઘાડવાનાં, આંસુ છોડવાના વગેરે સંદેશાઓ મગજ કે મજ્જાતંત્ર (જે બરડાની કરોડમાં હોય છે) તેમાંથી નીચે આવે છે.

ધારો કે ચાલતાં પગ તળે અંગારો આવ્યો. પગના જ્ઞાનતંતુ એ સંદેશો મજ્જાતંત્રની છેક નીચલી ઓફીસ જે બરડાની છેક નીચલી બાજુએ છે ત્યાં પહોંચાડી દે છે. ત્યાંથી જ પાછો હુકમ પગ ઉંચકી લેવાના સ્નાયુઓને મળે છે કે પગ ખેંચી લો. સ્નાયુઓ તરત સંકોચાય છે ને પગનું તળીયું ઉંચકાઇ જાય છે.

વાદળમાં સુંદર રંગો થયા છે; સંધ્યાકાળનો વખત છે. આંખે રંગની વિગત ચક્ષુસ્થાનમાં પહોંચાડી દીધી. મગજમાંથી મજ્જાતંત્ર દ્વારા નીચલી ઑફીસે હુકમ જાય છે કે બેસી જાઓ. પા કલાક આ રંગો જોયા કરો અને આનન્દ ભોગવો. ક્ષણવારમાં એ પ્રમાણે થઇ જાય છે.

રસ્તે જતાં દુર્ગંધ આવી. નાકના તારો મગજને ખબર આપી ચૂક્યા. મગજે આંખોને હુકમ મોકલ્યા. "ચોતરફ જુવો!" આંખો જોવા મંડી જાય છે. પાછળ જ મળમૂત્રની ગાડી હોય છે તેની આંખો મગજને ખબર પહોંચાડે છે. પાછો મગજનો હુકમ પગને છુટે છે કે "દોડી જાવો!" હાથને છુટે છે કે "નાક દબાવો"

અને આંખોને છુટે છે કે " જોયા કરો, પેલી ગાડી હવે કેટલી દૂર છે?"

સુંદર ગાયન સંભળાય છે. કાન મગજને ખબર આપી દે છે. મગજ, પગને ધીમા પડવાનો, આંખને જોવાનો અને કાનને ધ્યાનથી સાંભળવાનો સંદેશો પેલા હુકમ લાવનારા જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા આપી દે છે ને તરતજ તેનો અમલ થાય છે !

પાકી કેરી જોવાની હકીકત આંખો મગજને પહોંચાડે છે. મગજ જીભને રસ છોડવાનો હુકમ મોકલી દે છે. પગને કેરી પાસે જવાનો; હાથને ચપ્પુ પકડવાનો; આંગળીઓને કેરી છોલવાનો અને મ્હોંને કેરીના કડકા ચાવવાનો એમ ઉપરાઉપરી હુકમો તારો દ્વારા છુટે છે. દેખાવમાં આ બધા તારો દોરીઓ જેવા હોય છે. આંખ, કાન, નાક, જીભ, ત્વચા, બધાના એક જ જાતના ! નીચેથી ઉપર સંદેશા લઇ જાય છે તે તારો પણ એવા ને ઉપરથી નીચે લાવે છે તે પણ એવા. છતાં કામ જુદી જુદી જાતનાં કરે છે ! કોઇ જોવાનાં, કોઇ સાંભળવાનાં વગેરે: એક ક્ષણના સેંકડોમા ભાગમાં આ સંદેશાનાં જવાં, એ હુકમોનાં છુટવાં, એ ક્રિયાઓનાં થવાં, આ બધું બની જાય છે! આ બધું શું ઓછું ચમત્કારિક છે!

જ્ઞાનતંતુઓ, મજ્જારજ્જુ, અને મગજ એ બધું મળીને મજ્જાતંત્ર ( Nervous system ) કહેવાય છે. મગજ એ મનુષ્યને મળેલી ખાસ બક્ષીસ છે.

એ માથાની ખોપરીમાં આવેલું છે. એમાં જ્ઞાનતંતુ પદાર્થની ગડીઓ ને ગડીઓ ધોળા ને ભુરા રંગની હોય છે. એકલો ભુરો ભાગ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીએ તો સાઠ કરોડ જીવતા જ્ઞાનતંતુ કોષોથી એ બનેલો છે! એ મગજનાં કામ જોશો તો નીચે પ્રમાણે માલુમ પડશે.

| | |
|---|---|
| ૧. ઇંદ્રિઓજન્ય કાર્ય | ગ્રહણ કરવું (જે જે જોવું તે સમજી લેવું)<br>યાદ રાખવું<br>નિર્ણય કરવા |
| ૨. મનનું કાર્ય | દરખાસ્તો કરવી<br>તર્કવિતર્ક કરવા<br>કાર્ય કરવા તત્પર થવું |
| ૩. લાગણીઓ અથવા અંતઃકરણનું કાર્ય | હર્ષ, શોક, કામ, ક્રોધ, ભય, લોભ, મોહ, અહંકાર વગેરેની ક્રિયાઓ.<br>પ્રેમ કરવો, તિરસ્કાર કરવો, આદર્શો રચવા ઇત્યાદિ. |

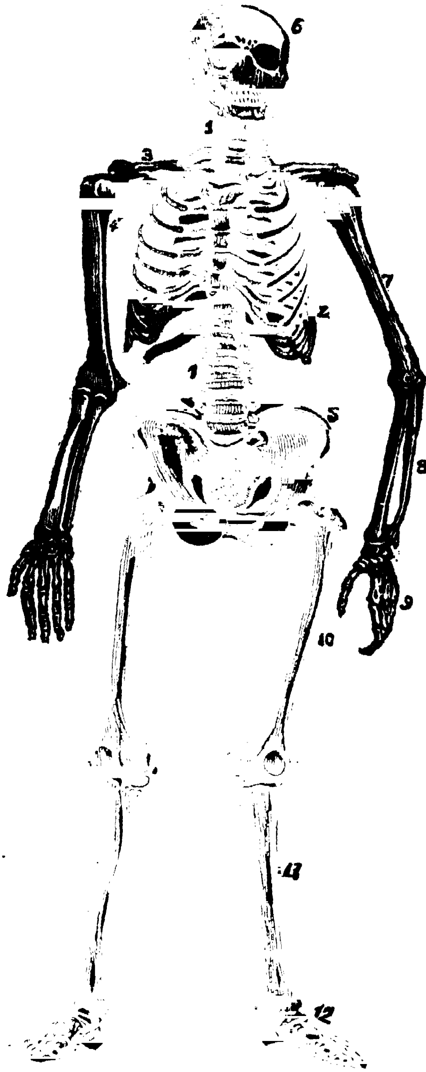
---

શરીરમાં ૨૦૦ ઉપર હાડકાં છે. લાંબાં, ગોળ, ચપટાં વગેરે. હાડપિંજર એ શરીરનો આધાર છે. એને વડે હૃદય, ફેફસાં, મગજ અને મજ્જાતંત્ર વગેરે વ્યવસ્થિત રહી શકે છે અને એના ઉપર જુદા જુદા કામ કરવા માટે સ્નાયુઓ (મસલ્સ) લગાડેલા છે. લાંબા હાડકાંની વચમાં ગોળ ભુંગળી હોય છે તેમાં લોહીનાં લાલ કોષો બને છે.

હાડકાં ત્યારે શરીરને મજબુતી આપવાનું, સ્નાયુઓના આધારનું અને હૃદય, ફેફસાં, મગજ, મજ્જારજ્જુ વગેરે કોમળ અવયવોની રક્ષા કરવાનું, એવાં ઉપયોગી કાર્ય કરે છે. લાંબાં હાડકાંની અંદરની નળીઓ એટલે જાણે કે લોહીના લાલ કોષો બનાવવાનાં કારખાનાં.

હાડકાં એક બીજાથી જોડાય છે તેને સાંધા કહેવામાં આવે છે. સાંધામાં ચાપડા હોય છે અને ગાદીઓ હોય છે. વળી સાંધામાં આખો વખત ચીકણો રસ પણ વહ્યા કરે છે. તે જેમ પૈડામાં તેલ પુરીએ છીએ તેવી રીતે આપોઆપ પોતાની મેળે પડયા કરે છે.

સ્નાયુઓ ૫૦૦ હોય છેઃ સ્નાયુઓ પણ લાંબા, ટુંકા, પાતળા, ગોળ એમ ઘાટ ઘાટના હોય છે. રંગે લાલ છે અને દોરી દોરીઓના બનેલા હોય છે. શરીરને ઘાટીલું અને સુન્દર બનાવવા ઉપરાંત હાડ-




માણસનું હાડપિંજર.

કાંની અને અંદરના ભાગોની રક્ષા તો સ્નાયુઓ કરે છે જ. પરન્તુ એમનું મુખ્ય કાર્ય શરીરને ગતિ આપવાનું છે. સ્નાયુઓ ના હોત તો આપણે ઝાડની માફક સ્થિર રહેતા હોત. હાલચાલ કરવી, જેમકે દોડવું, ફરવું, કુદવું, નાચવું, ગીત ગાવાં, કામ કરવાં એ બધું સ્નાયુઓને લીધે થાય છે. કસરતથી એકે એક સ્નાયુ મજબૂત અને ઘાટદાર બને છે. માટે દોડવાની, કુદવાની, દંડ, બેઠક, મગદળ, તરવું, વજન ઉચકવું વગેરે કસરતોમાં ખુબ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

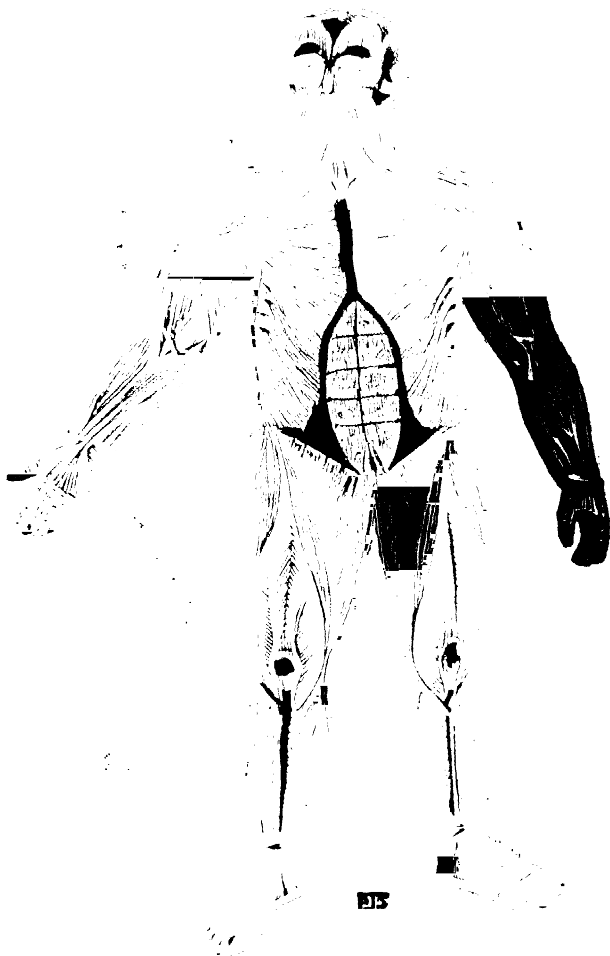
હાડકાં અને સ્નાયુઓ ૨૫–૩૦ વર્ષ સુધી ખીલે છે. તેથી તે પહેલાં એટલે ૨૦ વર્ષ સુધી સ્ત્રીઓએ કે ૨૫ સુધી પુરૂષોએ લગ્ન નહિં કરવાં જોઇએ. તે દર્મિયાન સ્ત્રી પુરૂષ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે તો શરીરની ખીલવણી બહુ સારી થાય છે.

છાતીની ડાબી બાજુના પોલાણમાં હૃદય છે. તે મીનીટમાં શાત્તેર-વાર ધડકે છે.

એટલીવારમાં એ શરીરના તમામ ખુણેવચાળે લોહીનો પ્રવાહ ફેરવી વાળવાનું! લાલ લોહીની નળીઓ, કાળા લોહીની નળીઓ અને પાછી એ બન્નેને જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓના માઇલો ને માઇલો સુધી લંબાય એવાં ગુંછળાંઓનો અને અજાયબ જેવાં જ્ઞાનતંતુઓની પણ એવીજ લંબાઇનો વિચાર કરો!

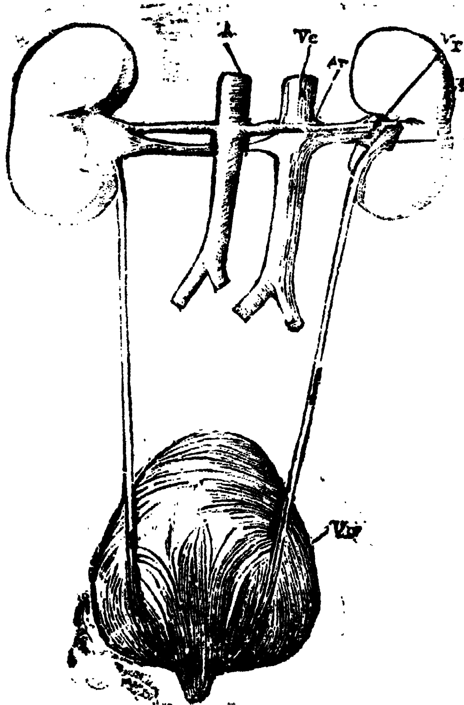
લોહીનું બંધારણ પણ અજબ જેવું છે!

કરોડો અને અબજો લાલ અને ધોળાં, સૂક્ષ્મ જીવતાં કોષોનું લોહી બનેલું છે. આ એકેએક કોષ ચેતનવાળો, અને કર્ત્તવ્ય પરાયણ હોય છે. લોહી ફરતાં શરીરના એકેએક ભાગને ખોરાક પુરો પાડે છે અને ઘસારાનો કચરો એટલે 'કારબોનીક એસીડ ગૅસ' હૃદય તરફ પાછુ આવતાં એ લેતું આવે છે. શરીરનો કચરો પરસેવા દ્વારા, પિશાબદ્વારા અને ફેફસાંદ્વારા જે નીકળે છે તે લોહીના ફરતા રહેવાને લીધે હોય છે.



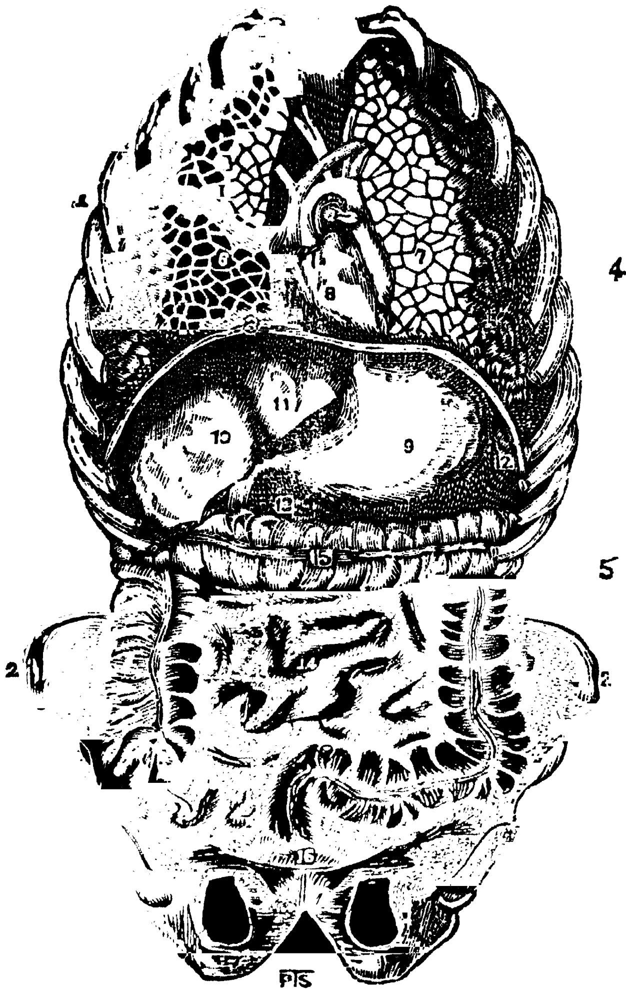
શરીર ઉપરના સ્નાયુઓ.

પરસેવો બનાવવાની જેમ ગાંઠો હોય છે તેમ પિશાબ બના• વવાનાં પણ બે જાણે યંત્રો ના હોય, એવી બે ગુરદા, બરડાની લગભગ મધ્યમાં કરોડની બે બાજુએ બે આવેલી છે. એમાં જે કોષો છે તે કાળા લોહીમાંથી પિશાબનો ભાગ ટીપે ટીપે લઇ લે છે.




મૂત્ર નળીઓ, ગુરદા અને પિશાબ એકઠો થવાની કોથળી.

ફેફસાં, કારબોનીક એસીડ ગૅસ પાછો કહાડવાનું અને ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ) અંદર લેવાનું કામ કરે છે. મીનીટ માં ૧૬ થી ૨૦ વખત ફેફસાં ફુલવાનાં અને સંકોચાવાનાં.




હૃદય, ફેફસાં, હોજરી; કાળજું, આંતરડાં વગેરેની રચના.

ફેફસાંમાં શ્વાસ નળીઓની, ઝાડની ડાળીઓના જેવી ઝીણી ઝીણી શાખાઓ ત્હમે જોશો. ફેફસાં છાતીની બન્ને બાજુએ, પાંસળીઓની બખોલમાં આવેલાં છે. જન્મ થતાની સાથે એ શ્વાસોશ્વાસ લે છે, તે મરણનો છેલ્લો દમ નીકળે ત્યાં સુધી કામ કરવાનાં. આપણા સાચામાં સાચા એ બે સેવકો સમજજો.

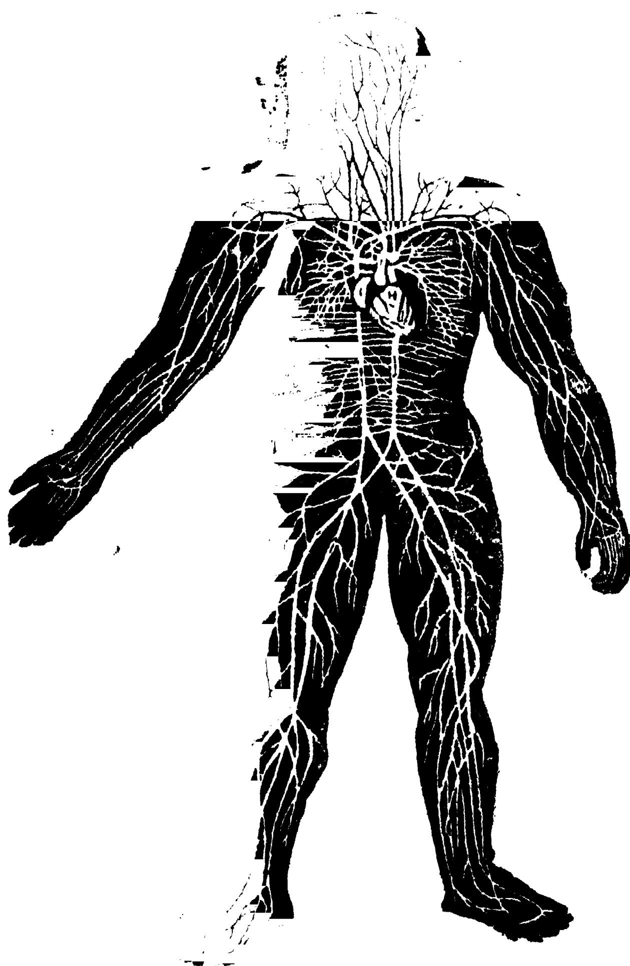
હૃદય અને ફેફસાં પણ કસરતથી મજબૂત થાય છે અને દીર્ઘ-શ્વાસ લેવાની ટેવથી એ કદમાં મ્હોટાં થાય છે. ધમણની માફક કામ કરતાં ફેફસાં અને બંબાની માફક કામ કરતું હૃદય, કસરતી માણસમાં ત્હમે જોશો.

પાણી વગર એકાદ દિવસ ચાલે, ખોરાક વગર બે ત્રણ દિવસ નભે. પરન્તુ હવા વગર તો એક મીનીટ પણ ન ચાલે! જેમ હવા ચોખ્ખી તેમ શરીરને ફાયદો. ચોખ્ખો પ્રાણવાયુ, શરીરના દૂરદૂરના ભાગોમાંથી આવેલા કાળા લોહીનો ફેફસાંમાં સ્પર્શ કરે છે કે તરત એ લોહી લાલ થઇ જાય છે.

ફેફસાંમાં શ્વાસોશ્વાસની નળીઓની જોડે જોડે કાળા લોહીની નળીઓ આવી રહેલી હોય છે. અંદર ગયેલા પ્રાણવાયુની, કાળા લોહીમાંના કારબોનીક એસીડ ગૅસ સાથે ફેફસાંમાં અદલાબદલી થાય છે. કારબોનીક એસીડ ગૅસ શ્વાસોશ્વાસની નળીઓમાં આવી જાય છે અને પ્રાણવાયુ લોહીમાં ભળે છે. લોહી તરત લાલચટ્ટક બની જાય છે. તે પાછું ફેફસાંમાંથી હૃદયમાં અને હૃદયમાંથી બધા શરીરમાં ફરવા જાય છે! કારબોનીક એસીડ ગૅસ ફેફસાંની શ્વાસ નળીઓમાં આવે છે કે તરત ફેફસાં દબાય છે. એથી કારબોનીક એસીડ ગસ બ્હાર નીકળી જાય છે, ને લાલ બનેલું લોહી હૃદયમાં જાય છે.

આ રીતે ખ્યાલ આવશે કે શુદ્ધ ખોરાક કે સ્વચ્છ પાણીની આપણને જેટલી જરૂર છે તેના કરતાં આરોગ્યને માટે સ્વચ્છ હવાની સૌથી વધારે જરૂર છે.

શરીરમાં ૨૫ ફીટ લાંબુ અન્નનળીનું ભુંગળું હોય છે. એમાં પેટ (હોજરી), ન્હાનાં આંતરડાં, મ્હોટાં આંતરડાં ( નળ ) અને ગુદા-



લોહી વહન કરનાર નળીઓની રચના.

નળ હોય છે. ખોરાક પચાવી એનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહીમાં નાંખી, કુચા અથવા નકામા ભાગનો મળ ત્યાગના દ્વાર તરફ ધકેલી આ અન્નનળ શરીરને રૂષ્ટપુષ્ટ રાખવાનું ઉપયોગી કાર્ય કરે છે.

આમ હૃદયનું રૂધિરાભિસરણ એટલે લોહી ફેરવવાનું કામ, ફેફસાંનું શ્વાસોશ્વાસનું કામ અને આંતરડાંનું ખોરાકમાંથી લોહી બનાવવાનું કામ આપણે ધ્યાન પણ નથી આપવું પડતું અને પોતપોતાની મેળે થયાં જ કરે છે! ઉંઘતાં કે જાગતાં આ ક્રિયાઓ ચાલુ જ રહે છે! વળી તે દર્મિયાન પરસેવાની ગાંઠો પરસેવો બનાવે છે! પિશાબ



લોહીનાં કણ—સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર નીચે.

બનાવનારા ગુરદાના કોષો લોહીમાંથી ટીપે ટીપે પિશાબ લઇ લે છે! અને જ્ઞાનતંતુઓની અને સ્નાયુઓની પણ ન્હાના પ્રકારની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે! ટાઢ વાય તો ચામડી સંકોચાય છે; તાપ લાગે ત્યારે પહોળી થાય છે ઇત્યાદિઃ આ બધાં શરીરની અંદરનાં કાર્યો, જે શરીર

ના રક્ષણ અને ટકાવ માટે અત્યંત જરૂરનાં છે તે તરફ આપણે બિલકુલ લક્ષ પણ આપવું પડતું નથી એ શું ઓછો ચમત્કાર છે ! આપોઆપ પોતાની મેળે આ ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ થયે જ જાય છે !

મનુષ્ય શરીર બહુ જ ચમત્કારિક છે ! એ અતર્ક્ય છે અને અગમ્ય પણ છે. એની ક્રિયાઓનો વિચાર કરતાં એ બહુ દબદબાવાળું અને ભવ્ય લાગે છે. આવો કારમો દેહ, જે આપણને મળ્યો છે તેનો જરૂર કાંઇ હેતુ હોવો જોઇએ. પ્રેમ અને ભક્તિભાવથી એ તરફ આપણે જોવું જોઇએ. તુચ્છ કે ક્ષણભંગુર કે મલિન ગણી એનો તિરસ્કાર કરવામાં ઈશ્વરનું અપમાન થાય છે એમજ હું તો માનું છું. એને સુરક્ષિત, મજબૂત અને દીર્ઘાયુ કરવું એ આપણું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે એમ મ્હને તો સ્પષ્ટ લાગે છે.



# પ્રકરણ ૪ થું.

## ઘર.

આપણાં ઘર એવાં સ્વચ્છ અને સુન્દર રાખવાં કે એમાં પ્રભુ પોતે પધારે.

(કેશવચંદ્ર સેન.)

એક ધનવાન જુવાનીઓ, વેપાર ધંધામાં ખુવાર થઇ ગયો. મ્હોટી હવેલી, ગાડી ઘોડા, નોકર ચાકર બધું ગયું. માત્ર એક સાચો મિત્ર એને દિલાસો આપનાર ને જૂજ મદદ કરનાર રહ્યો હતો અને બીજી હતી એની સદ્‌ગુણી ઘરવાળી.

હવેલી લ્હેણદારોને આપી, રાચરચીલું વેચી, એક ભાડાના ન્હાના ઘરમાં એ રહેવા ગયો. છેલ્લે દિવસે હિસાબ ચોખ્ખો કરી એ ઘેર આવતો હતો. દૂરથી આ ન્હાનું ઘર એની નજરે પડયું. હવેલી, બાગ, બાંકડા, ગાલીચા, કોચ, ખુરશી એને સાંભર્યાં ને હૈયું ભરાઇ આવ્યું. પણ એટલામાં એની સ્ત્રીનો મીઠો સુર એને કાને પડયો. એકતારા સાથે એ કોઇ ભજન ગાતી હતી. ઘરનું આંગણું લીંપી ગુંપી સાફ કરેલું હતું અને આસપાસ સ્વચ્છ પાણીનો છંટકાવ કરેલો હતો. લીલાંછમ પાંદડાંનાં તોરણો બારણે તથા બારીઓએ બાંધી દીધાં હતાં.

ધીમે ધીમે એ જુવાન ઘરમાં પેઠો પણ એની સ્ત્રીને એના આવ્યાની ખબર ના પડી. સંધ્યાકાળનો સમય હતો. ઠંડો પવન મંદમંદ વાતો અને આખા ઘરમાં પ્રસરી જતો હતો. હવેલીમાં ક્યા-રનાએ દીવા કરવા પડયા હોત પણ અહીં હજી અજવાળું હતું અને વાદળમાં થયેલા ગુલાબી રંગો બારીમાંથી જણાતા હતા.

ઘરમાં ફકત બે ખંડ હતા. પણ એમાં ૪, ૪ બારીઓ અને બબ્બે બારણાં હતાં. વસ્ત્રો, પુસ્તકો અને વાસણ જે બહુજ જરૂરનાં ફકત

હતાં તે બધાં સુવ્યવસ્થાપુર્વક ગોઠવેલાં હતાં. લોબાનની મ્હેંક ચાલી રહી હતી.

ઠંડો પવન, લીલાં તોરણો, શોભાયમાન સંધ્યા, સ્વચ્છ આંગણું અને સુન્દર ઘર તથા લોબાનની મ્હેંકથી એ સ્તબ્ધ થઇ ગયો ! વળી આ વાતાવરણમાં પોતાની પ્રિય પત્નિના ભજને તો એને ઉશ્કેરી મૂક્યો. આવું સુખ એણે પૈસાદાર સ્થિતિમાં કદિ જોયું ન્હોતું. એ વખતે તો, આટલો વ્હેલો કદી ઘેર પણ આવવા પામતો નહિં. એને લાગ્યું કે ધનવૈભવ ગયો તો હરકત નથી. આ ઘર અને આ સ્ત્રી છે તો હું જરૂર સુખી થઇશ. અને પછી એ સુખી થયો.

"પૃથ્વીનો છેડો ઘર" એ કહેવતનો અર્થ એ છે કે આખી પૃથ્વીમાં ફરો પણ ઘર જેવું સુખ બીજે કંઇ પણ નહિ મળે. તો જે સ્થળ આટલું સુખદાયક છે, જ્યાં જીંદગીનો મ્હોટો ભાગ ગાળવાનો છે તે હવા અજવાળાવાળુ, સ્વચ્છ અને સુન્દર હોય તો એની આપણા મન પર અને ઉછરતાં બાળબચ્ચાંનાં મનપર કેવી સારી અસર થાય એનો વિચાર કરો ! જેવા સંસ્કારો ઘરના પડે છે એવા નિશાળોના કે કોલેજોના પણ નથી પડતા. માટે આપણાં ઘરોમાંથી અંધકાર, મલિનતા, દુર્ગંધ વગેરે જરૂર દૂર થવાં જોઇએ અને એને બદલે પ્રકાશ, સ્વચ્છતા અને સુગંધી આપણાં ઘરોમાં આવવાં જોઇએ.

ઘર હવા અજવાળાવાળાં જોઇએ. દરેક ખંડમાં પુષ્કળ તડકો અને પ્રકાશ રહેવો જોઇએ. "જ્યાં પ્રકાશ નથી જઇ શકતો ત્યાં દાક્તર પેસવાનો," એવી ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે. જ્યાં સુર્યનો તડકો ના હોય ત્યાં અનેક રોગોનાં જંતુ હોવાનાં અને એથી રોગો ઉત્પન્ન થવાના અને દાક્તરોની જરૂર પડવાની.

દરેક માણસને ૧૨ ફીટ પ્હોળી ને ૧૨ ફીટ લાંબી એટલી જગા મળવી જોઇએ; એટલે ઘરમાં જેટલાં માણસો હોય એના પ્રમાણમાં ઉપરના હિસાબે ખંડો હોય કે જગા હોય તોજ દરેકને પુરતી

હવા મળે; નહિં તો હવા ઓછી પડવાની ને નુકશાન થવાનું. યૂરોપમાં, મજૂર લોકોનું આરોગ્ય તપાસવા વિદ્વાન દાક્તરો નિમાયા હતા. તેઓએ એક ખંડમાં રહેનારાં, બે ખંડમાં રહેનારાં, ત્રણ ખંડમાં રહેનારાં, ને ચાર ખંડમાં રહેનારાં, એવાં હજારો કુટુંબોની તપાસ કરેલી છે. એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે ચાર ખંડમાં રહેનારાં કુટુંબોની તન્દુરસ્તી સૌથી સારી. ત્રણ ખંડ વાળાની એનાથી ઉતરતી. બે ખંડ વાળાની મધ્યમ અને એક ખંડ વાળાંની કનિષ્ટ. ત્યાં તો આ ઉપરથી મજૂર લોકોને માટે પુરતી સોઇવાળાં,હવા અજવાળાની છુટવાળાં અને કુટુંબની સંખ્યાના પ્રમાણમાં પુરતા ખંડવાળાં ખાસ મકાનો, હમણાં હમણાંનાં હજારોની સંખ્યામાં સરકારની મદદથી બંધાવવામાં આવે છે. આપણા દેશમાં પણ મીલો અને કારખાનાં વધતાં જાય છે તો એમાં કામ કરતા મજૂરોને માટે પણ, યૂરોપ અમેરિકા જેવાં મકાનોના લાભ અપાય તો બહુ સારૂ.

ખેડૂત લોકોનાં ઘર પણ માટીનાં ઝુંપડાં હોય છે. પરન્તુ ખેતરોમાં જગાની તાણ નથી હોતી. ત્યાં જ ખેડૂતોનાં છુટક છુટક ઝુંપડાં બંધાય તો ગામડાંનું સ્વરૂપ બદલાય અને આરોગ્યને નુકશાન ન થાય એવાં ઘરોમાં ખેડૂત લોકો રહી શકે. પરન્તુ આ વિષે ગામડાંના પ્રકરણમાં લખીશું. આપણા દેશમાં મજૂર વર્ગ કે ખેડૂતનાં ઘરો સંબંધે સુખની વાત એ છે કે ઘરની બ્હાર ખુલ્લાંમાંજ ગરીબ લોકો દિવસ અને રાતનો ઘણો વખત ગાળી શકે છે. અહીંની હવા ફક્ત વર્ષાદ વરસતો હોય છે એટલા વખત સિવાય ખુલ્લામાં રહેવાથી નુકસાન કરે એવી નથી પણ ઉલટો ફાયદો કરે એવી છે. ગરીબ વર્ગે અથવા જેમનાં ઘરોમાં પુરતી મોકળાશ ન હોય એવાં તમામ લોકોએ ઘરોની બ્હાર જ સુવા બેસવાનું વધારે રાખવું જોઇએ.

હવે રહ્યો મધ્યમ અને શ્રીમંત વર્ગ, એમનાં ઘરોને માટે વિગતવાર વિચાર કરવો પડશે. એના નિયમોમાંથી ગરીબ વર્ગનાં ઘરોને માટે પણ સૂચનાઓ મળશે.

આપણાં શહેરોનાં ઘણાં ઘરો, ખડકી, ચેાક, પરસાળ, ઓરડા ને મેડીઓવાળાં હોય છે. પરન્તુ ઘરો, ઘીચ વસ્તીમાં હોવાથી અને હારબંધ એક બીજાને અડીને બંધાતાં હોવાથી ચારે બાજુએ ખુલ્લાં હોતાં નથી. બારણા પાસે આંગણું પણ બધાં ઘરોને નથી હોતું ને ઘરોમાં સૂર્યનેા તડકેા કે ખુલ્લી હવા બરાબર આવતાં નથી. ચેાક રાખવાનેા રિવાજ બધે સારો છે ને આ સંજોગોમાં અગાશીઓ, છજાં, અને ધાબાં પણ જેટલાં બની શકે એટલાં કરવાં. ઘરના દરેક ખંડમાં અજવાળુ તેા જોઇએ. પણ ઘણી ખડકીઓ અંધારી હેાય છે. પરસાળમાં પણ પુરતાં હવા અજવાળાં નથી હોતાં ને સ્ત્રીવર્ગ મ્હેાટે ભાગે એસવા ઉઠવાનું પરસાળમાં રાખે છે. કેટલાક ઓરડાઓમાં તેા દહાડે દીવા કરવા પડે છે. આમ છે તેથી શહેરનાં ઘરેાનેા આખેા ય પ્રશ્ન ધનવાન અને વિદ્વાન, સરકાર અને પ્રજાજનેા, સૌએ સાથે મળીને જેમ બને તેમ જલદીથી ઉકેલવેા પડશે. અત્યારનાં ઘણાંએ ઘરેા, મનુષ્યેાને માટે બિલકુલ રહેવા લાયક નથી.

અંધારી પરસાળેા ને ઓરડાઓમાં હજી ઘણી સુવાવડેા થાય છે. “બફાસેા નફા ને વા સેા ઘા” એવી ખેાટી માન્યતાઓ હજી ચાલ્યા કરે છે. તેાડી પાડવા લાયક ગલીઓમાં ને ગંદાં ઘરેામાં, હિન્દી પ્રજાના કેટલાંએ બાળકેા ઉછરી રહ્યાં છે!

ઘરેા હવા અજવાળાવાળાં, કુટુંબના પ્રમાણમાં પુરતી હવા મળી રહે એટલાં લાંબાં, પહેાળાં અને તમામ ખંડેામાં ઘણાં બારી બારણાંવાળાં જોઇએ. એકેએક ખંડમાં ખુણેખાંચે સૂર્યનેા પ્રકાશ અને તડકેા દરરેાજ દિવસના અમુક વખતે ફરી વળવેા જોઇએ.

આપણા દેશમાં ખંડેા લીપેલા રાખવાનેા રિવાજ છે એ ઠીક છે પરન્તુ સુવા બેસવાના ખંડ બાદ કરતાં બાકીના ખંડેા છેાબંધ કે પથ્થર જડેલા હેાય તેા સારૂ, કારણ, દરરેાજ પાણીથી એ ધેાઇ શકાય છે ને થુંક, ગળફા, લીંટ, કે મળ મૂત્ર કંઇ પડે તે લીંપ-

ણમાં પેસી રહે છે, પણ પથ્થર કે છો હોય તો ધોઇને સાફ કરી શકાય છે. પથ્થરવાળી જમીન, રોજ, બને તો ઉંના ધીકધીકતા પાણીથી ધોઇ નાખવી અને લીંપણ હોય તો તે પણ વાળી ઝુડી તથા વારંવાર લીપીને સ્વચ્છ રાખવું.

ભીંતો વર્ષમાં એક વખત તો જરૂર ચુનાથી ધોળાવવી જોઇએ. એનું કંઇ ઝાઝુ ખર્ચ નથી; અને ધોળવાનું કામ હાથે કરીએ, તો તો સહેજ ખર્ચે, ઘર સાફ ને નવાં બની જાય છે.

નવસારીમાં એક પરોપકારી પારસી બાનુએ એક વખત એ શહેરનાં તમામ ગરીબ લોકોનાં ઘર ધોળાવી આપવાનું ખર્ચ મ્યુનિસિપાલીટીને આપ્યું હતું. એમનો દાખલો બીજાં પણ પરોપકારી સજ્જનો લે અને પુણ્યનો એ પણ સારો માર્ગ છે એમ સમજે તો કેવું સારૂં! જેમનાં ઘર એ બાઇએ ધોળાવી આપ્યાં તેમને કેટલ જંતુઓના હુમલાથી એણે બચાવ્યાં હશે! સફાઇ અને સ્વચ્છતા આવવાથી એ ઘરમાં રહેનારાને કેવો આનન્દ થયો હશે!

છાપરાંની તળેના ભાગને અને પીઢીઆંને ઘણાંએ ઘરોમાં જાળાં બાઝેલાં હોય છે અને કચરા પણ ખુબ વળગેલા હોય છે. એ વારંવાર સાફ કરવા જોઇએ. આપણા ઘરોમાં ધુમાડીઆં રાખવાનો રિવાજ નથી એટલે ધૂણીના કાળા રંગ છાપરાંની વળીઓને, અને છતોને અત્યંત મેલાં કરી મૂકે છે. નવાં ઘરો બંધાય એમાં ધુણી જવાની સોઇ કરવી જોઇએ અને જુનાં ઘરોમાં દરરોજ કચરો સાફ થાય તેની સાથેજ જાળાં પાડવાં જોઇએ ને છાપરાં કે છતો સાવરણીથી ઝાડીઝુડી સાફ કરી નાખવી જોઇએ.

પુંજો વાળવાનું ને પછી લુગડાથી ઝાપટીઝુડી સાફ કરવાનું પણ, દરરોજ દરેક ઘરમાં બે ત્રણ વખત થવું જોઇએ. એમાં ખુણાઓની ને બારણાંના પાછલા ભાગની ખાસ તજવીજ રાખવી; તાકાં, છાજલીઓ, છબીઓની પાછળના ભાગ અને કબાટો કે પેટીપટારા

ને કોઠીઓની આસપાસ બિલકુલ કચરા ના જામે તે દરરોજ જોવું. નહિં તો ઘણે ઠેકાણે જમાનાઓના કચરા જામેલા ઉપર કહેલી જગાઓએ જોવામાં આવ્યા છે.

રાચરચીલું તદ્દન કામ જેટલું રાખવું. જેટલું મનને ગમ્યું કે સોંઘું મળ્યું એટલું લાવી લાવીને ઘરમાં ભરવાની ટેવ દુઃખદાયક છે. કામપુરતું અને બહુ જગા ના રોકે એવું રાચરચીલું હોય તો એ બરાબર સચવાય છે. રાચરચીલું લેવામાં બીજો વિચાર ટકાઉપણાનો અને શોભાનો પણ કરવો ઘટે છે. બેડોળ, કઢંગુ, ભારે એવું ઘરને કદરૂપુ કરે છે, અને સુંદર, ચળકતું, હલકું રાચરચીલું ઘરને શોભાવે છે.

'ફરનીચર' ઘરના ઉપયોગમાં આવે એવાં અને શોભા આપે એવાં જોઇએ. અને એની બરાબર સંભાળ લેવાવી જોઇએ. નહિં તો, ટેબલ ખુરશીઓમાં ને કોચોમાં માંકડ થાય છે. ગાદી તકીયા મેલા થઈ જાય છે. ડામચીયામાં ઉંદર ભરાય છે અને પેટીપટારા તળે વિંછીઓ ને સાપ સુદ્ધાં રહે છે, માટે સાચવવાની મગદૂર હોય એટલુંજ રાચરચીલું વસાવવું. ટેબલ ખુરશીઓને કબાટ તથા પેટીઓ પર પણ વર્ષમાં એક વખત ઘર ધોળાય, ત્યારે "વૅારનીશ" લગાડી દેવો. આ વૅારનીશ પણ હાથે જ લગાડી દેવાય તો એક બે રૂપિયાથી વધારે ખર્ચ આવતુ નથી.

આપણાં ઘણાંખરાં ઘરોમાં વિના કારણ નકામી ચીજો રવડયાં કરે છે. ભાગેલાં ફાનસ, બુઠ્ઠા ખીલા, કાણી ડોલો અને શીશીઓ; ફાટી ગયેલી મેલી ગોદડીઓ, જુના જોડા, ભાગેલાં હાંલ્લાં, ઈંટો, પથરા, સડી ગયેલી લાકડીઓ, તુટેલી છત્રીઓ, ફાટેલી નગારીઓના કાંઠા, ભાગેલા ટોપલા, કાંણા ડબ્બા, ઘસાઈ ગયેલી સાવરણીઓનાં ઠુંઠાં અને કુચડાઃ આવી પ્રદર્શનમાં મૂકવા લાયક ઘણી વસ્તુઓ ઘરોમાં પડી હોય તે શોધી કાઢી જેમ બને તેમ વ્હેલી કચરા પેટીમાં વિદાય કરી દેવી.

ઘરમાં પેટી, તીજોરી કે કબાટો હોય તેમને એવી રીતે ગોઠવવાં કે એમની ઉપર નીચેથી રોજ વાળી શકાય. ખાવાની ચીજો તથા દાણાદુણી પણ બહુ બંદોબસ્તથી રાખવાં. કોઠીઓને, ઇંટ ચુનાના ઓટલા ઉપર મૂકવી અને ઓરડા કે રસોડાની ભીંતો તથા જમીન છોયેલી કે પથ્થરની રાખવી. દાણા કે લોટ વગેરે કંઈ કોઠીઓની આસપાસ વેરાયલા ના રહે એવી તજવીજ રાખવી. કારણ ઉંદર આવતા કે દર કરતા રહે એવા ઓરડા કે રસોડાં હવે નહિં ચાલે. છત, હાટીયાં, ભીંતોના પોલાણ, છાજલીઓ એ બધાં ઉંદરો આવી કે રહીજ ના શકે એવાં બનાવવા જોઇએ. પ્લેગ એ મૂળ ઉંદરોનો રોગ છે. ઉંદરના શરીર પર ચાંચડો થાય છે તે પ્લેગ થયેલા ઉંદરને કરડી પછી માણસોને કરડે છે. તેથી ઉંદરનો પ્લેગ માણસને, ને માણસનો ચાંચડો દ્વારા બીજા માણસને એમ ચઢે છે. આ માટે ઉંદર કે ચાંચડ ઘરોમાં આવી જ ના શકે અને કદાપિ આવે તો બન્ને રહી કે વંશવિસ્તાર ના કરી શકે એવાં ઘરો બનાવવા ખાસ કાળજી રાખવી.

ખાળો, ઘણાં મ્હોટાં ઘરોમાં જ્યાં નોકર ચાકરની ખોટ નથી હોતી ત્યાં પણ દુર્ગંધ માર્યા કરે છે અને ન્હાનાં ઘરોમાં પણ ખાળો અને મોરીઓ, બિલકુલ ગંધ ના મારતી હોય એવી તો ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. ધર્મશાળાઓ અને સંત સાધુઓના આશ્રમો તથા વિદ્યાર્થી ગૃહોમાં પણ એ ખાળોની દુર્ગંધ આપણને લજાવે છે. આ સ્થિતિ તો જરૂર સુધરવીજ જોઇએ. ખાળ કે મોરીઓમાં કોઇ ઠેકાણે ખાડા પડેલા કે ઉખડેલું હોય તે તરત ઠીક કરાવી લેવું; નહિં તો એમાં મેલાં પાણીનાં ખાબોચીઆં ભરેલાંજ રહેશે અને દુર્ગંધ માર્યા કરશે. મોરીઓ, ખાળો અને કુંડીઓ દરરોજ ખળખળતા ઉના પાણીથી સાવરણી કે બ્રશવડે ઘશી ઘશીને સાફ કરવી જોઇએ. એમાં ગફલત થઇ તો દુર્ગંધ તરત થશે અને એ ઘરમાં રહેતાં માણસોની તન્દુરસ્તી બગાડશે. નાક, એ કંઇ આરોગ્ય સંરક્ષણનો જેવો તેવો

બેપીઓ નથી. જ્યારે જ્યારે નાક દુર્ગંધની સ્હેજ પણ ખબર આપે ત્યારે ત્યારે ખુણેવચાળે, ખાળોએ, મોરીઓમાં સર્વત્ર તપાસ કરવી અને એને દૂર કરવી. પિશાબ કર્યા બાદ, દરેક જણ લોટા બે લોટા ખાળે પાણી નાખે એવો નિયમજ હોવો જોઇએ અને દરેક ખાળે દરરોજ ડોલોમાં પાણી એ માટે ભરેલાં જ રાખવાં. આ ડોલો રોજ ને રોજ ઠલવાઇ જાય ને રોજ નવાં પાણીથી ભરાવી જોઇએ. નહિં તો એમાં વળી પોરા થશે અને પોરામાંથી મચ્છર થશે. દરેક ખાળ, સાવરણી કે બ્રશથી ઘસીઘસીને સાફ કરવી. એકલા પાણી નાખ્યાથી ખાળો કે મોરીઓ કદિ સાફ નહિં થાય. સાવરણી કે બ્રશ ઉપરાંત ખાળોમાં ઈંટ પણ અઠવાડીઆમાં એક બે વાર ઘસવી.

દુર્ગંધનાં મૂળ પિશાબ ને ઝાડા હોવાથી ખાળો અને મોરીઓ જોયા બાદ આપણે જાજરૂઓનો વિચાર કરવો જોઇએ.

ગામડાંમાં ભાગોળે કે ખરાબાઓમાં ઝાડે જવાનો રિવાજ છે તે સંબંધી ગામડા વિષે લખતાં વિગતવાર સૂચનાઓ કરીશું. પરન્તુ આ પ્રકરણમાં તો ગામડા કે શહેરનાં ઘરનાં જાજરૂ કેમ સ્વચ્છ રાખવાં તે જોઇશું.

જ્યાં નળ ગટર હોય ત્યાં તો ટાંકીના જાજરૂ જ ઉત્તમ છે. પણ નળમાં બધાં શહેરોની ફરિયાદ છે કે પુરતાં પાણી આવતાં નથી ને ટાંકીવાળા જાજરૂ સાફ થતા નથી. એવે પ્રસંગે ટાંકીને બદલે ડોલો ભરી રાખવી અને ડોલોમાંથી પાણી નાખવાં. પણ ઉત્તમ જાજરૂ જ્યાં ગટર છે ત્યાં તો ગટરનાજ સમજવા.

ઘરમાં દટણ કુવાવાળા જાજરૂ હજી ઘણાં ઘરોમાં હોય છે તે સુવાવડ કે મંદવાડ વખતે ખાસ વાપરવામાં આવે છે. સુવાવડીના ખાટલા પાસે, ઘણા ઓરડા કે પરસાળમાં આ દટણ કુવાઓથી માથું ફાટી જાય એવી દુર્ગંધી આવ્યા જ કરે છે! આ કુવા તન્દુરસ્તીની દૃષ્ટિએ બિલકુલ નાલાયક સિદ્ધ થયા છે. માટે એ તો ક્હાડીજ નાખવા.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું બે વખત મેલુ ઉપડી શકે એવી તજવીજ તો ઘરનાં જાજરૂની હોવીજ જોઇએ; પરન્તુ અમદાવાદ જેવા શહેરમાં પણ જાજરૂ દિવસમાં એક વખતજ વળાય છે. ભંગિયાઓની પુરતી સંખ્યા નથી, અને મેલુ ઝટ ખસેડવામાં મ્યુનિસિપાલીટીનાં સાધન ધીમાં છે. આ સ્થિતિ બીજાં શહેરોની પણ હશે તો પ્રજાજનોએ, આ વિષે મ્યુનિસિપાલીટીઓ પાસે બબ્બે વખત જાજરૂઓ વળાય એવી, પુરતી સંખ્યામાં ભંગિઆઓ રખાય એવી અને મેલુ ખસેડવા માટે ઝડપી ગાડીઓ રાખવા તજવીજ કરાવી આ અગત્યના પ્રશ્નનો સંતોષકારક નિકાલ આણવો જોઇએ. જાજરૂઓ દિવસમાં બે વખત તો ઓછામાં ઓછા વળાવવાજ જોઇએ. અંદરથી, બહારથી અને આસપાસથી બધું બરાબર સાફ થવું જોઇએ. જાજરૂ પથ્થરની બેઠકવાળા, પથ્થર જડેલા, અંદર તડકો હવા અજવાળુ રહે એવા અને બહારથી ભંગી વાળે એવા "ટબ" વાળા જોઇએ. મળમૂત્ર ટબમાં પડવું જોઇએ અને એ 'ટબ' મ્હોટું પાણી સુદ્ધાં અંદર પડે એવું, આખું અને વારંવાર ડામર લગડાવેલું હોવું જોઇએ.

જાજરૂમાં એક ખુણે ટોપલી ભરેલી માટી કે રાખોડી રાખવી. દરેક જણ ઝાડે ફરી આવ્યા બાદ બબ્બે મુઠી માટી કે રાખોડી ટબમાં નાખે. એથી દુર્ગંધ મારતી ઓછી થશે અને માખીઓનો બણબણાટ પણ જાજરૂઓ પાસે નહિં રહે. જાજરૂની બેસવાની જગાઓ અને ખાળ તથા ટબની નીચેનો ભાગ રોજ બરાબર ઘસી ઘસીને સાફ રાખવો જોઇએ. વારંવાર ઉના પાણી 'ફીનાઇલ,' 'ક્લોરીનેટેડ લાઇમ' (ક્લોરીન ભેળવેલો ચુનો) એ જાજરૂઓમાં નંખાવવાં જોઇએ અને ટુંકામાં જેવાં રસોડા પાણિયારા ચોખ્ખાં રહે છે એવાંજ ચોખ્ખાં જાજરૂ રહેવાં જોઇએ.

ખાળો, મોરીઓ અને જાજરૂઓ સાફ રાખવામાં શરમ કે આભડછેટના વિચારો એ આપણી ખુબ ખરાબી કરે છે. શુદ્ધ બ્રાહ્મણો

કે પરમ વૈષ્ણવોનાં ઘરોના ખાળ જાજરૂ, સૌથી વધારે વાસ મારતાં હોય છે! જે ઘરના ખાળો કે જાજરૂ ગંદા હોય તે ઘર સ્વચ્છ કે શુદ્ધ કહેવાય જ કેમ? અને સ્વચ્છતા કે શુદ્ધિ વગર પવિત્રતા શાની? ગંદકી હોય ત્યાં શુદ્ધિ કેમ રહી શકે? મેલ હોય ત્યાં ધર્મ પળાય છે એમ કોણ માને?

માટે ખરાં ધાર્મિક કુટુંબોએ તો ખાળો, મોરીઓ, ચોકડીઓ અને જાજરૂ નોકર ચાકર કે ભંગિયાની પણ દરકાર કર્યા વગર જાતેજ ઘશી, ધોઇ અને સ્વચ્છ રાખવાં. એ સાફ કર્યા પછી બરાબર ન્હાવું. સાબુ અને નખ ધોવાના બ્રશથી હાથ નખ ધોવા; પણ જ્યાં સુધી ખાળો, જાજરૂ સ્વચ્છ નથી ત્યાં સુધી ઘર કે કુટુંબ સ્વચ્છ છે એમ માનવુંજ નહિં.

જાજરૂ, ખાળો અને મોરીઓ હોય ત્યાં અંધારૂ ના જોઇએ. ત્યાં તડકો બરાબર આવવો જોઇએ. ઢોળાયલું પાણી હવા ને તડકાથી રોજ સુકાઇ જવું જોઇએ. અને ખાળ કે મોરી કે જાજરૂમાં શ્હેજ પણ છો ઉખડે, કે ઢાળ બગડે કે નળ તુટે તો તે તરત દુરસ્ત કરાવી લેવાં જોઇએ. રેલ્વે સ્ટેશન પર જે જાજરૂ હોય છે તે નમૂના પર ઘરના જાજરૂ બનાવવા.

છોકરાંને બારણા પાસે માઓ ઝાડે ફરાવા બેસાડે છે. તે ચીનાઇ માટીના કુંડામાં કે ડીબમાં બેસાડે અને પછી તરત એ નરક, જાજરૂમાં નાખી દે તો સારૂ; અથવા જાજરૂમાંજ બાળકો બેશી શકે એવી જુદી જગા કરાવે. નહિં તો હાલ કોઇ પણ પોળમાં સવાર સાંજ ફરવા નીકળો તો લગભગ દરેક ઘર આગળ છોકરાં ઝાડે ફરેલાં હશે અને માખીઓ બણબણતી હશે. આ ગંદકી અસહ્ય છે અને ઝાડા, મરડા, કૃમિ, ટાઇફોઇડ વગેરે રોગોનાં મૂળ આ ગંદકીમાં રહેલાં હોય છે. આપણી આંખની શક્તિ પ્રભુએ વધારે આપી હોત તો આ બાળકોના નરકમાં કેવાં કેવાં જંતુઓ ભરેલાં

છે અને દુર્ગંધ સાથે કેવી નુકસાનકારક ચીજો શ્વાસોશ્વાસમાં જાય છે તે પ્રત્યક્ષ જોવાત !

બાળક કે મ્હોટાં, ઝાડે ફરી આવ્યા પછી, નરક ઉપર રાખોડી કે માટી બરાબર એ નરક ઢંકાય એવી રીતે નાખે એ વાત ફરીથી કહું છું. કારણ એથી દુર્ગંધ બહુ ઓછી થઈ જાય છે, ભેજ કમી થાય છે ને મખીઆરૂ થતુંજ નથી. જેમ ઉંદર તથા ચાંચડ પ્લેગ ફેલાવે છે તેમ માખીઓ પણ ટાઇફોઇડ તાવ, ઝાડા, મરડા, કોલેરા, કરમિયા, વગેરે રોગો ફેલાવે છે. ઉપર કહેલા રોગોના જંતુઓ, તે રોગ થયેલા દરદીઓના ઝાડામાં બહુ હોય છે અને કોલેરામાં ઝાડા તથા ઉલટી બન્નેમાં કૉલેરાના જંતુઓ લાખ્ખોની સંખ્યામાં હોય છે. આ ઝાડા તથા ઉલટી ઉપર માખીઓ બેસે છે. માખીઓનો એ ખોરાક છે. માખી બેસે એટલે એના પગો, પાંખો, શરીર, મ્હોં બધું પેલાં જંતુઓવાળાં ઝાડા ઉલટીથી ખરડાય છે. પાછી એ માખી ઉડતી ઉડતી ત્યાંથી ઉપડી આપણાં દૂધ, દહીં, મીઠાઇ, ગોળ ખાંડ વગેરે ખાવાની ચીજોપર બેસે છે. આ બધી ચીજોમાં જંતુઓ ભળે છે અને જ્યાં એ આપણા ખાવામાં આવી એટલે પેલાં જંતુઓ આપણાં પેટમાં જાય છે. પેટમાં એ મ્હોટાં થાય છે, વંશ વિસ્તાર કરે છે અને રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

આથી મળ, મુત્ર, ઉલટી, લીંટ, ગળફા, પરૂ, ચેપ એવું કંઇ પણ ઘર કે પોળોમાં પડેલું ના રહેવું જોઇએ. એનો યથાયોગ્ય નિકાલ કરવો જોઇએ અથવા છેવટે માટી કે રાખોડી તો, એ ઉપર વળાતા સુધી નાખવાંજ જોઇએ. દુર્ગંધ કે માખીઓના બણબણાટ કોઇ ઘર કે આંગણામાં હોય તો તે પાપજ થાય છે એમ સમજવું.

ઘરમાં ગમે ત્યાં લીંટ નાખવું, ગમે ત્યાં થુંક થુંક કરવું, એ ટેવ પણ ખરાબ છે. પાન સોપારી બીજી રીતે નુકશાનકારક નથી પણ એ ખાનાર જ્યાં ત્યાં થુંકે છે તેથી એ ગંદકી ઉત્પન્ન કરે છે.

લીંટ કે થુંક કે ગળફા ખાળમાંજ કરવા અને પછી તે ઉપર પાણી નાખીને વહેવડાવી દેવા, અગર રોગવાળાને પીચદાનીમાં થુંકાવવાં અને એ પીચદાની ફીનાઇલ કે કાર્બોલીક એસીડના પાણીથી અડધી ભરેલી રાખવી. પણ ઘરમાં જ્યાં ત્યાં કે ખુણેવચાળે થુંકવું કે લીંટ નાખવું એ બહુજ નુકશાનકારક છે. થુંક થુંક કરવાની ટેવ ખોટી છે. પાન સોપારી ખાનારાં એ રીતે બહુ ગંદાં હોય છે. એમણે બીલકુલ થુંકવુ ના હોય તો પાન ખાવાં; નહિં તો ન ખાવાં. છીંકણી સુંઘનારને બહુ લીંટ આવે છે અને એમનાં લુગડાં પણ એ રીતે ગંદાં રહે છે. એ ઉપરાંત છીંકણીથી નાકની સુંઘવાની શક્તિ પણ ઓછી થઇ જાય છે.

ખાળો, મોરીઓ, ખુણાવચાલા અને જાજરૂઓ, દરેક ઘરમાં સાફ રહેવા જોઇએ. જે ઘરમાં અંધારૂં, દુર્ગંધ કે માખીઓના બણબણાટ હોય તેનાં રહીશોને શરમ છે! માંકડ, ચાંચડ કે મચ્છર ગંદકી, કચરો કે દુર્ગંધથી ઘેરાયલું ઘર તે ચોગરદમથી ફરી વળેલા દુશ્મનોના હલ્લા જેવું સમજવું. ઘણા રોગોનાં જંતુઓ, એ ઘરમાં, પડાવ નાખીને પડયાં સમજવાં અને સાપ કે વિંછીઓ કરતા આ જંતુઓ વધારે ભયંકર છે એ નક્કી માનવું.

સ્વચ્છતા અને ચોખ્ખાઇના નિયમો આપણા દેશમાં પરાપૂર્વથી ધર્મનાજ આચારો ગણાય છે એ યોગ્ય છે. પણ એના પાલનમાં દિનપ્રતિદિન આપણે વિવેકબુદ્ધિ અને સમજણ ખોઇ બેઠાં છીએ એ દીલગીરીની વાત છે.

વાસણો માંજવામાં ચોખ્ખી માટી કે ઘરની સ્વચ્છ રાખોડીજ જુદી રાખીને વાપરવી. પોળની ધુળ કે રસ્તાની માટીથી લગભગ બધીજ સ્ત્રીઓ વાસણો માંજે છે. એ ધૂળ કે માટીમાં થોડીજ વારપર બાળકો કે મ્હોટાં માણસોએ ઝાડા પિશાબ કર્યા હોય છે. ગમે તેણે ગળફા કે થુંક નાંખ્યાં હોય છે. લોહી, પરૂ, લીંટ, વગેરે

પણ ત્યાં ફેંકાયાં હોય માટે એવી ધૂળ કે માટી સ્પર્શ કરવા યોગ્ય નથી તો એનાથી વાસણો તો કેમજ મંજાય? માટે આ વિષે પણ બરાબર ચીવટ રાખવી. ઘરનીજ માટી કે રાખ વાપરવી. નહિં તો એ વાસણો દ્વારા પણ બહાર રહેલાં રોગોનાં જંતુઓ આપણા મ્હોંમાં આવવા સંભવ છે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ઘરો, જાળાં, કચરા, ધૂળ અને દુર્ગંધ વગરનાં હોય; વાળી ઝુડીને સાફસુફ રહે; વર્ષમાં એક વખત ધોળાય; બે ત્રણ વખત લીપાય; પુરતી હવા, અજવાળુ અને સૂર્યનો તડકો ઘરોના એકે એક ખંડમાં ફરી વળે તો એવાં ઘરો, રોગદોગના ભય વગરનાં સમજવાં.

હવે, સફાઇ અને ખુલ્લી હવા મેળવ્યા બાદ ઘરોને શોભાયમાન અને આકર્ષક પણ બનાવવાં જોઇએ. ઘર એ પ્રિય સ્થળ છે. પૃથ્વીમાં ગમે ત્યાં ફરો પણ પોતાના ઘર જેવું સુખ બીજે ક્યાંએ નહિં મળે. વળી જ્યાં આરામ અને સુખ મળે છે જ્યાં બાળબચ્ચાં ઉછરે છે અને જ્યાંથી સારી ખોટી અસરો આખા જીવનપર થાય છે તે ઘર સુન્દર અને રળિયામણાં બનવાં જોઇએ.

ઘરનાં બારીબારણાં અને થાંભલા પાકા રંગથી દર બબ્બે વર્ષે રંગવા. રંગ બિલકુલ મોંઘા નથી. માત્ર હાથે રંગતાં શરમાઇએ નહિ તો ૪, ૫ રૂપિયામાં ઘરનું તમામ લાકડું રંગાઇ જશે. સાથે પેટી પટારા, ટેબલ, ખુરશી બાજઠ, તીરપાઇઓ, માંચડા, ડામચીયા, દાદર, કબાટો બધું વેારનીશ કે રંગથી રંગવામાં પણ બીજા બે એક રૂપિયા થશે. એ રીતે છએક રૂપિયામાં બધું ઘર ચકચકિત, ચોખ્ખું અને શોભીતું બનશે.

સુવા બેસવાના ખંડો ઉપર છત બાંધી લેવી. એથી પણ ઘરની શોભા વધશે. સીધુસામાન રહે એ ઓરડો પણ સુવ્યવસ્થિત અને જોઇતી ચીજ ઝટ હાથમાં આવે એવી રીતે ગોઠવેલો હોવો જોઇએ.

ઘરમાં લુગડાલત્તાં વેરણુ ખેરણુ પડયાં હોય, જે જોઇએ તે શોધવું પડે, તો એવી સ્થિતિ ગેરવહીવટ અને અંધાધુનીની સમજવી. ધોબી ને આપવાનાં કે ધોવાનાં લુગડાં એક પોટલી બાંધીને ખીંટીએ લટકાવેલાં કે કોઇ પેટીમાં મૂકેલાં રહેવાં જોઇએ. પેહેરવાનાં વસ્ત્રો પાટલીઓ વાળીને વળગણીપર કે ખીંટીઓપર ગડીબંધ રહેવાં જોઇએ. પાથરણાં દરરોજ ઉપડે ને આઠે દસે ધોવાય એવા જોઇએ.

ઘરની તમામ વસ્તુઓ, સૌ સૈાને સ્થાને અને સારી રીતે ગોઠવેલી હોવી જોઇએ.

ઘણા ઘરોમાં ત્રાંબા પીત્તળનાં વાસણો સારાં માંજેલાં ને ચળક ચળક થતાં યોગ્ય રીતે ગોઠવેલાં જોવામાં આવે છે, કોઠલા ઉપર ચણોઠીઓ કે ચાટલાં ચ્હોડેલાં હોય છે. એ જોઇને આનન્દ થાય છે.

ગોદડાં ઉપર સ્વચ્છ ચાદરો રેહેવી જોઇએ. વારંવાર ગોદડાં તડકે નંખાય અને ડામચીઆ ઉપર ગડીઓ વાળીને મૂકાય તથા મૂકતાં કે લેતાં ધુળ ઝપટાય અને ખંખેરાય તો માંકડ નહિં થાય. છતાં માંકડ થાય તો એ તાકીદે મારી નાખવા અને ફરી ના થાય એટલા માટે બંદોબસ્ત કરવો. ઘરની તડો પુરી નાખવી. ખાટલાની તડોમાં ઘાસલેટ નાખવું. ખુરશી કે કોચમાં કે ખાટલાઓમાં માંકડ થાય તો ઉંનાં ઉંનાં ધીકધીકતાં પાણી રેડવાં અને કોઇ ધેરથી લુગડાંમાં માંકડ આવ્યા લાગે તો તે ઘરમાં પેસતાં પહેલાં પુરા કરવા. પરન્તુ આ હિંસા પહેલેથી માંકડ થાયજ નહિં એવી ચીવટ રાખી હશે તો નહિં કરવી પડે.

ગોદડાં ઉપર ઓડા કરાવી દીધા હોય તો એ ઓડા મેલા થતાં ધોવાય ને ગોદડાં ચોખ્ખાં રહે. ઓડાનું ખર્ચ જરા થાય પણ એથી ગોદડાંને સ્વચ્છ રાખવામાં અને ટકાવપણું વધારવામાં જે મદદ મળે તેથી ઓડાના ખર્ચનો બદલો મળી રહે. ઓશીકાં ઉપર પણ ગલેફ જરૂર જોઇએ અને એ ગલેફ છ, સાત દિવસે ધોવાવા જોઇએ.

બાળકોની ગોદડીઓ ઉપર વારનિશ કરેલું કાળુ કપડું રાખવું એથી ઝાડા પિશાબથી ગોદડીઓ ભીંજાયલી અને ગંધાતી નહિં થાય.

કોચ, ખુરશીઓ, કે પલંગો ઉપર જડેલી ગાદીઓ કદી ના કરાવવી. કારણુ એમાં ધૂળ અને મેલ પુષ્કળ ભરાય છે. અને તે પાછી ઉકેલાવીએ નહિં ત્યાં સુધી સાફ થતી નથી.

બાળકોનાં ઘોડીયાં તળે 'એનેમલ' કે કાચનું વાસણુ રાખવું જેથી બાળકના પિશાબઝાડાથી જમીન ના બગડે.

માંકડ, ચાંચડ, જુ, માખી, અને ઉંદરથી થતાં નુકસાન આગળ જણાવ્યાં. એ ઘરોમાં ના જ હોવાં જોઇએ. કુવડપણું અને આળસ હશે ત્યાંજ આ જીવો રહેશે. સ્ફુર્તિ અને ઉદ્યમ હશે ત્યાં એ નહિં રહે.

ગામડાંમાં અને કોઇ કોઇ ઠેકાણે શહેરોમાં પણુ ગાય, ભેંસ કે ઘોડાં બકરાં ઘરમાં બાંધવાનો રિવાજ છે. એથી મચ્છર અને જુવા ઘરમાં રહે છે અને ભેજ તથા દુર્ગંધ પણુ થાય છે. તબેલા કેવા રાખવા એ વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. પરન્તુ અત્રે એટલું જ કહેવું બસ થશે કે ઢોર તો જુદાંજ ઘરોમાં બાંધવાં અગર સ્વચ્છ માંડવા રાખી ઘરની બ્હાર રાખવાં. પરન્તુ રહેવાના ઘરમાં ઢોર બાંધવાં ન જોઇએ.

મચ્છર, મેલેરિયા તાવ ફેલાવનારા છે. અને એ તો ઘર કે પોળોમાં ના જ જોઇએ. પાણીનાં ખાબોચીઆં ઘર કે પોળમાં ભરાયલાં હોય; હવડ ટાંકાં, કુવા, ખાબડાં, કે ખાળોમાં પાણી ભરાઇ રહે ત્યાં મચ્છર થવાના. માટે ટાંકાં ઢાકણુંવાળાં અને સ્વચ્છ રાખવાં. કુવા વપરાતા ના હોય તો તેપર ઢાંકણું કરી દેવાં અને ટાંકાંઓમાં પાણી ભરાતાં હાય તો તે પણુ રોજનેરોજ વપરાઇ જવાં જોઇએ. ખાળો કે મોરીઓ રોજ સાફ થઇ કોરીકટ દિવસમાં એક વખત બની જવી જોઇએ. ઘરના બાગબગીચામાં પણુ કોઇ ઠેકાણે પાણીનાં ખાબડાં ના રેહેવાં જોઇએ. હોજને ફુવારાનાં પાણી દરરોજ વહી

જાય ને દરરોજ સુકઇ કોરાં પડી જાય એવી તજવીજ રાખવી જોઇએ. પાણીની ચકલીઓ કોઇ ઠેકાણે ટપકતી ના રહેવી જોઇએ અને ખાળો કે જાજરૂમાં ઢોળવાનાં પાણી પણ રોજને રોજ બદલાવવાં જોઇએ. વાપરવાનાં પાણીની ગોળીઓ કે કોઠલા પણ રોજનેરોજ, વીછળાવવા જોઇએ અને એમાં પોરા ના પડવા જોઇએ. પાણી જ્યાં બે ત્રણ દિવસ ભરાઇ રહ્યાં કે તરત એમાં પોરા પડે છે, અને પોરામાંથીજ મચ્છરો થાય છે. એળમાંથી જેમ પતંગિયું બને છે તેમજ પોરામાંથી મચ્છર થાય છે. આ મચ્છરો મેલેરિયા તાવના ગોર છે. તાવવાળા માણસને કરડી, એ સાજા માણસને કરડે છે કે તરત સાજા માણસના શરીરમાં એ મેલેરિયાનાં જંતુ દાખલ થાય છે. હિન્દમાં, દર વર્ષે ૧૦ લાખ માણસો આ મેલેરિયા તાવથી મરે છે અને ઘરધણીઓ, જો તજવીજ રાખે તો આ ૧૦ લાખમાંથી ઘણાં માણસો મચ્છરની ઉત્પત્તિ અટકાવીને તેઓ બચાવી શકે. પોતે પણ મચ્છરોના ત્રાસ-માંથી બચે ને તાવથી દૂર રહી શકે.

ઉત્તમ ઘર, હવા અજવાળાવાળું જોઇએઃ—માખી, માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ કે ઉંદર એમાં ના હોય; એ ધુળકચરા કે દુર્ગંધ વગરનું લીપેલું, ધોળેલું અને સ્વચ્છ રહેવું જોઇએ. સરસામાન જરૂર જેટલો અને શોભીતો જોઇએ. છતો હોય, પડદા હોય અને વૉર્નિશ કે રંગ લગાડેલાં બારીબારણાંવાળું અને સ્વચ્છતામાં સૌન્દર્ય ભરેલું હોય, એવું ઘર તે ઉત્તમ ઘર સમજવું. એવા ઘરમાં સૌ વસ્તુઓ, સુવ્યવસ્થિત અને યથાસ્થાને રહેતી હોય; પ્રસંગોપાત ફુલપાનોનાં તોરણો બંધાય અને સવારસાંજ ધુપ કે અગરબત્તી બળે.

વાસણ કે રાચરચીલાંમાં ઉત્તમ કોતરણી કે કલા હોય; ગૃહિણી-એ, મોતી કે કીડીયાંના ચક અને તોરણો ભર્યાં હોય; સુંદર દેખા-વોની કે આદર્શ સ્ત્રી પુરૂષોનાં ચિત્રોની છબીઓ દીવાલોપર શોભતી હોય; ફુલદાનિયોમાં ફુલના ગોટા મઘમઘાટ મારી રહે અને કલેશ કંકાસ હોય નહિં એ ઘરને ઉત્તમ ઘર સમજવું.

ઉદ્યમ, જ્ઞાનચર્ચા, હાસ્યવિનોદ અને આનન્દકલ્લોલથી જે ઘર ગાજી રહે; સંગીત સાથે નિર્દોષ સુખ ભોગવાય કે પ્રભુભક્તિ થાય ત્યાં જરૂર લક્ષ્મી અને સરસ્વતી બન્નેનો વાસ થવાનો. સાહિત્ય, સંગીત અને કલાનું સેવન જે ઘરમાં હોય તે ઘરનાં માણુસ સંસ્કારી, ચારિત્ર્યવાન અને પવિત્ર બનવાનાં. એવા ઘરનાં માણુસોને, યાત્રા કે મંદિરોમાં પ્રભુને શોધવા નહિં જવાનું. ખૂદ, પ્રભુ પોતે, પોતાની સર્વે વિભુતિઓ સાથે એ ઘરમાં પધારવાના અને એવાજ ઘરને પોતાનું મંદિર કરવાના.



# પ્રકરણ ૫ મું.

## પોળ.

" શેરી વળાવી સજ્જ કરૂં, ઘેર આવોને;
આંગણીએ વેરૂં ફુલ, મ્હારે ઘેર આવોને. "

ગોપી આતુર બની હતી. " કૃષ્ણ મ્હારે ઘેર કેમ પધારતા નથી ? " એ બાબત એને તાલાવેલી થતી. પોતાના દોષોનો એ વિચાર કરે છે. " શેરી ગંદી છે; આંગણુ સુશોભિત નથી. " પ્રભુને તો એને જરૂર બોલાવવા છે. " શું કરૂં ? " નિશ્ચય કરીને પ્રભુને કહાવે છે. " મહારાજ ! શેરી આખી વળાવું છું. બધું દુરસ્ત કરી સાફસુફ કરી નાખું છું. આંગણું સ્વચ્છ કરી ત્યાં ફુલ વેરૂં છું. ભગવાન મ્હારે ઘેર આવો ! " અને પછી ભગવાન આવે છે.

આપણી શી દશા છે ? આપણી પોળોની શી ખબર છે ? શેહેરોના મોહોલ્લા તરફ નજર કરો. ગામડાંની ખડકીઓ અને શેરીઓ જરા જુઓ !

કાલેજ સવારે ગૂજરાતના પાટનગર અમદાવાદનીજ એકાદ પોળમાં પેસો અને એક છેડેથી બીજે છેડે ફરી વળોઃ—

માઓ, છોકરાંને ઓટલા પરથી ઝાડે ફરાવતી હશે; સ્ત્રીઓ, ઝાડુ વળાઇ રહ્યા પછી ઘરનો કચરો પાડોશીના બારણા આગળ ફેંકતી હશે. થુંક, ગળફા, લીંટ, પરૂ, ગંધાતા પાટા વગેરે રસ્તામાં નંખાતા હશે. ધુળનો પાર નહિં હોય. કચરો, રોડાં, મેલાં પાણી, કાદવ, એઠવાડ, બળોતિયાં એવું એવું ચોગરદમ પડયું હશે. ગાયોની ચાટો આગળ, પોળોનાં બારણાં પાછળ અને વચ્ચે વચ્ચે ઘણે ઠેકાણે માખીઓના બણુબણાટ થઇ રહ્યા હશે. ઘરનો કચરો બહાર નંખાય કે પાછો પવનથી ઉડીને એજ ઘરમાં આવતો હશે. ચેપી ધુળથી વાસણો મંજાતાં હશે. ખાળો ગંધાતી હશે. જાજરૂ વાસ મારતા હશે.

સર્વે કોઇને ગમે ત્યાં પિશાબ કરવાની છુટ હોવાથી જરાક ખુણા જેવું કે ચોગાન જેવું હશે ત્યાં પિશાબના રેલા આંખથી જણાશે અથવા નાક તો તરત શોધી આપશે ! કંઇ પુરણી, કંઇ નેવાં, છાણ માટીના ઢગલા, લાકડાં છાણાં, ઈંટો, કાણા તાવડા, ભાગલા વાંસ એવું કંઇ કંઇ જ્યાં ત્યાં ભર્યું હશે.

લોકો એાટલે જ દાતણો કરતાં હશે, અને ખાળો ગટરો છતાં, પોતાનાજ એાટલા આગળ, બારણા પાસે કોગળા કરી મ્હોં ધોતાં હશે. ત્યાંજ ગળફા નાખશે અને ત્યાંજ દાતણની ચીરીઓ ફેંકશે. જરા સાચવીને ચાલજો; નહિં તો કોઇ મેડીએથી મેલુ પાણી નાખી ત્હમને ન્હવડાવશે.

કેટલીક સારાં વસ્ત્રવાળી જુવાન પણ નાજુક સ્ત્રીઓ ત્હમને હાથમાં શીશીઓ લઇને જ વખતે સામી મળશે. ગોરાં રૂપ જોઇને છેતરાશો નહિં. એ ગોરાપણું નહિં પણ ફીકાશ હશે. અને દવા માટે એ બિચારીઓ દાક્તરોને ત્યાં જતી હશે !

પોળોનાં ઘરોમાં તપાસ કરશો તો મેલેરિયા તાવ, ટાઇફોઇડ તાવ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ત્રિદોષ, દમ, ખાંસી, ક્ષય સુવારોગ, હિસ્ટીરિયા, ઝાડા, મરડા, બરોળ, (લીવર) કલેજાના રોગો; જલોદર, ચાંદી, પરમિયા, ખસ, ગડગુમડ, દાદર, ખરજવું, આંખના ખીલ, વરાધ, ઓરી અછબડા, ઉંટાટીઆ, નાસૂર વગેરે વગેરે આ પૃથ્વીના કોઇ પણ ભાગમાં થતા હશે તે તમામ રોગો ત્હમને ગુર્જર રાજધાની અમદાવાદ શહેરમાં જોવા મળશે. વૈદકશાસ્ત્ર શિખવા માટે અમદાવાદ જેવું શહેર પડયું છે તો પછી રોગો ભણવાની બીજી વૈદકશાળા કે પાઠશાળાઓની શી જરૂર છે ?

પોળો મૂકી શહેરના લત્તાઓમાં પણ ફરવા નીકળજો અને આમે આવ્યા છો ત્યારે શહેરની અનારોગ્ય દશા પુરેપુરી જોઇ લેજો. કચરાપેટીઓ કચરાથી ભરેલી હશે. તદ્દન ચોખ્ખી કે આસપાસ

કચરો ને દુર્ગંધ ફેલાતો ન હોય એવી તો એકે કચરાપેટી ત્હમે નહિં જુવો.

શહેરના પરાંના ભાગમાં હજી ગટરો થઇ નથી અને જ્યાં ગટરો નથી ત્યાં ખાળોનાં પાણી ઉભરાઇ જાય છે. એ પોળોમાં કાદવ ભરેલી નિકો અને ભેજનો પાર નહિં હોય. મેલાં પાણીનાં કુડાં પણ સ્વચ્છ કે કોરાં જોવાની આશાજ ન રાખશો.

ચોમાસાનાં પાણી માટે કેટલાંક ગરનાળાં છે પણ એમાં બારે માસ પાણી ભરાઇ રહે છે. પાસે લોકો પણ જાજરૂ ગયા હોય છે.

થિયેટરો, સીનેમા, શાકબજાર અને સરિયામ રસ્તાપર પિશાબખાનાં જોજો. એ પિશાબખાના જાજરૂખાનાં પણ બન્યાં હશે. એમની અને એમની આસપાસની લીલા જોવા લાયક અને ઘ્રાણેન્દ્રિય-ને તૃપ્ત કરવા લાયક હશે !

લોકોપયોગી જાજરૂઓ પુરતા નથી. અને પ્રેમ દરવાજેથી દીલ્હી દરવાજા સુધી કોટની બહાર ઘણા લોકો ધોળે દહાડે ખુલ્લામાંજ ઝાડે ફરવા બેસી જાય છે. નરક લેઇ જવાની એક ટ્રેઇન છે તે દુર્ગંધ ફેલા-વતી ફેલાવતી અને નરક ઢોળતી ઢોળતી, બળદીઆઓથી ખેંચાતી, ધીમી ગતિથી ચાલે છે.

પોળોમાં ધુળ, ગલીઓમાં ધુળ, મોહોલ્લાઓમાં ધુળ અને ખાસ રસ્તાઓપર પણ ધુળ ઉડવાની; સડકો પાકી કહેવાય છે પણ સંતોષ-કારક સ્થિતિમાં તો થોડીજ સડકો રહેવાની. છંટકાવ થાય છે પણ પુરતાં પાણી વગર મુખ્ય રસ્તાઓમાં પણ ધુળ ઉડયા કરવાની. જહાંગીર બાદશાહે અમદાવાદને 'ગિરદાબાદ'નો ખીતાબ આપ્યો હતો. એ ખીતાબ અપાયે ૩૦૦ વર્ષ થયાં પણ હજી પોતાનું એ બિરદ એ નગર જાળવી રહ્યું છે.

મીલો અને કારખાનાંથી આ નગરી રળિયાત છે. પણ એ મીલો અને કારખાનાંની ધુણી, શહેરના આખાએ આકાશને ઘેરી

વળે છે. નીચેથી ધુળ ઉંચે ઉડે છે અને વાદળમાંથી ધુણી નીચે ઉતરે છે. પૃથ્વી અને આકાશની વચ્ચેના અંતરિયાળ પ્રદેશમાં ધુળ અને ધુણી ભેટે છે અને બન્નેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતો વર્ષાદ, ગગન ચુંબી હવેલીઓપર, બગાચાઓનાં ઝાડપર, બાળકોને રમવાનાં જે થોડાં સ્થળો છે તે પર, રસ્તાઓપર અને પોળોમાં, સર્વત્ર ઝરમર ઝરમર વરસે છે. આ રજકણ રહેવાશીઓનાં નાક અને ગળાંને છોલી નાખે છે અને ફેફસાંનાં દરદો તથા ક્ષયને માટે ખેડાણ તૈયાર કરે છે.

પોળોમાં વસ્તી ઘીચ છે. ઘણીએ ગલીઓ અંધારી અને ભેજવાળી છે. ખુલ્લાં મેદાનો અને ચોકને પોળોનાં ફેફસાં કહેવામાં આવે છે પણ એવાં ફેફસાં અમદાવાદ શહેરને નથી. શહેર બિચારૂ ફેફસાં વગર જીવે છે.

હજી મજુરોનાં ઝુંપડાં અને શ્રાવકોની પોળો જોયા વગર રહ્યાં છે; પણ હવે બસ. મ્હારો વિચાર વધારે વાર આ સ્થળોએ ફેરવી ત્હમને માંદા પાડવાનો નથી. ઘણી પોળો અને ઘરો મનુષ્ય રહેઠાણને માટે નાલાયક છે. એમને તોડી પાડયાં હોય કે બાળી મૂક્યાં હોય તોએ પાપ ન લાગે એવું છે.

અમદાવાદ તો ફક્ત દૃષ્ટાંત માટે લીધું. લગભગ બધાંએ શહેરો થોડેવત્તે અંશે અમદાવાદ જેવાંજ છે. આખા હિન્દનો આરોગ્યનો પ્રશ્ન તમામ શહેરોને માટે એકજ જાતનો છે. હિન્દુસ્તાનની અનારોગ્ય દશા સમજવા માટે એક મ્યુનિસિપાલિટી કે એક શહેર બરાબર જુવો એટલે બધાંએ શહેર સમજાશે. જનસમાજની રહેણીકરણી બધે એકસરખીજ છે. અને મ્યુનિસિપલ મુસ્કેલિઓ પણ એકસરખી જ છે. બધે નાણાંની તાણ છે અને મુખ્યત્વે આરોગ્યનો પ્રશ્ન એ પણ નાણાં વગર પુરેપુરો ઉકલે એવો નથી. સરકારે એમાં અત્યાર સુધી જે કંઇ કર્યું છે તે અપૂર્ણ અને અસંતોષકારક છે.

તેમ છતાં આવી દુર્દશામાંથી મુક્ત થવું એ આપણું પ્રથમ કર્ત્તવ્ય છે. અને આવી શરમ ભરેલી દશામાં આવી પડવા માટે આપણે હિન્દવાસીઓ પહેલા જવાબદાર છીએ.

આપણે દાતણપાણી ને ન્હાવાધોવામાં સારા છીએ. અંગત સ્વચ્છતામાં બીજા લોકો કરતાં કદાચ ચઢીઆતા પણ હોઇએ. છતાં ઘરો, પોળો, શહેરો અને ગામડાંને તો આપણે નરકનાં ધામ કરી મૂક્યાં છે. સામાજીક સ્વચ્છતા કે આરોગ્યને માટે આપણને લાગણી નથી. પોળો કે ગામની સફાઇ પુરેપુરી કેમ જળવાય તે બાબત હજી આપણે પુરો વિચાર પણ કરતા નથી એ શોચનિય છે.

મેળા ભરાય છે એ સ્થાનો તથા નાતો જમવા બેસે છે એ પોળો જોઇ, સ્વચ્છતા કે આરોગ્ય વિષે કંઇ પણ વિચાર કર્યો હોય તેમને કમકમાટી ઉપજ્યા વગર રહે નહિ.

ગામડાંમાં તો મોહોલ્લાઓના કચરા વર્ષ છ મહિને એકાદવાર પણ, પુરા વળાતા હોય તો નશીબ. ઘાસ, છાણ. કાદવ અને કચરાના ઢગ જ્યાં ત્યાં પડયા હોય છે. મોરીઓ બધે ખુલ્લીજ હોય છે. ઝાડે ફરવા પણ ભાગોળે જવાનો રિવાજ હોવાથી લોક ગમે ત્યાં છુટી જમીનોમાં બેસે છે અને રાતવરાત ગામની અંદર પણ બેસી જાય છે. પિશાબ કરવાની તો સર્વે કોઇને ગમે ત્યાં છુટજ હોય છે.

બાળકો અને માંદાં માણસો તો ઘરોની પાસે ગલીઓમાં કે છીંડીઓમાંજ ઝાડે ફરે છે. દટણ પણ કોઇક ઘરોમાં હોય છે અને મરેલાં બિલાડાં, ઉંદર, ખીશકોલાં, બગડેલાં ધાન વગેરે અતિ નુકસાનકારક ચીજો કેટલાએ દિવસ પડી પડી સડે છે.

ઉકેરડાનો સંતોષકારક બંદોબસ્ત હજી સરકાર કે લોકલ બોર્ડો કરી શકી નથી તેથી એની ગંદકી પણ ગામડાંને કપાળે ચોંટેલી છે. કુવા, હવાડા, ધર્મશાળાઓ અને મંદિરો પાસે કાદવ કીચડ અને કચરાના ડુંગરા પડયા હોય છે. રસ્તા, ખાડાખૈયાવાળા હોય છે અને ધુળનો

પાર નથી. જ્યાંત્યાં ઘાસ, રાડાં, સરાંઠીઓ, કાલાં અને લક્કડકુકડ પડયાં હોય છે.

ભાગેલાં ઘરોના કાટમાળ, રોડાં, ઈંટોના ઢગ, કાઠી, છાણાં બધું ગમે તેમ અવ્યવસ્થિત પડયું હોય છે. ઢોરને માણસો ઘણેભાગે ભેગાંજ રહે છે અને ચાંચડ, ડાંસ, માખીઓ, મચ્છર, ઉંદર, કોળ, જુવા, વીંછી, સાપ એ બધી વસ્તી પુષ્કળ હોય છે અને ઉકેડાઓ ઉપર અને ઢોરો બાંધ્યાં હોય છે ત્યાં બીજી પણ જીવાત બણબણે છે.

તળાવોમાં ઢોર ન્હાય છે, લુગડાં ધોવાય છે, વાસણો મંજાય છે અને એજ પાણી પાછાં ન્હાવાધોવાના કામમાં લેવાય છે. તળાવની સુન્દર પાળો કે નદીઓના એકાન્ત કિનારા, લોકોએ મળમૂત્રથી ભ્રષ્ટ કરી મૂકયા હોય છે. કોઇ ઠેકાણે, ગામની નજદીક બેસતાં કે ઉભા રહેતાં પણ, સો જાતના વ્હેમો આવે! ગામડામાં હવા તો ખુલ્લા હોય છે. કુદરત પણ રળિયામણી લાગે છે પણ મનુષ્યોએ બધુ મેલું, ગંદુ અને ભયંકર કરી મેલ્યું હોય છે!

જે ગામમાં સદાકાળ ગંદકી રહે, અવ્યવસ્થા હોય, અને ઢંગ-ધડા વગરની રેહેણીકરણી થઇ ગઇ હોય, ત્યાંની ઉછરતી પ્રજામાં સ્વચ્છતા, સુવ્યવસ્થા કે સૌન્દર્ય કેમ આવવાનાં? અને હિન્દનો ૮૦ ટકા ભાગ તો ઉપર વર્ણવેલા સંજોગોમાંજ ઉછરે છે! ગામડાંની પોળોમાં જ્યાં જોશો ત્યાં નથી ઉત્સાહ કે નથી રસ. જીવનમાં કલેશ, દળદર અને નિર્ધનતાજ બધે વ્યાપેલાં છે.

સમષ્ટિભાવના, ગામનું અભિમાન, કે અરસ્પરસ સાહાય અ ગામ સમસ્તનું શ્રેય સાધવાની વૃત્તિ, કયાંએ જોવામાં આવતી કોઇ પણ પ્રકારની જવાબદારી વગર કે સ્થાનિક સ્વરાજ્યન વિના લોકો તદ્દન બેદરકાર અને સંકુચિત સ્વાર્થ થઇ ગયા છે.

.પીને
નથી.
ી ભાવના
વૃત્તિવાળા

પરન્તુ આ બધું જોઇને નિરાશ થઇ જવાની કંઇ જરૂર નથી. જેમને દેશને માટે લાગણી છે, તેમણે આ દિશામાં સુધારો કરવા ભગિરથ પ્રયત્નો કરવા જોઇએ. યુરોપ અમેરિકામાં ૬૦–૭૦ વર્ષપર આપણા કરતાં વધારે સારી સ્થિતિ નહોતી. પુરૂષ પ્રયત્નથી અને જનસમાજનો આરોગ્ય તરફ પ્રેમભાવ ઉત્પન્ન કરાવવાથી ત્યાનાં ગામડાં અને શહેરો, પોળો અને ઘર આંગણાં હાલ સ્વચ્છ, સુન્દર અને આકર્ષક બની ગયાં છે.

શહેરોને માટે આયુર્વેદમાં કહેલું છે કે દર સો સો વર્ષે શહેરો તોડી પાડી નવી જગાએ બાંધવાં. પણ એ તો હવે કેમ બને? ગામડાં પણ સો સો વર્ષે નવી નવી જગાએ સ્થપાય તો ઉત્તમ; પરન્તુ એ યે બનવું અશક્ય છે.

નવી ગ્રામ્યરચના કે નગર રચના કરી હાલનાં ગામડાં અને શહેરો કેમ સુધારી શકાય એ વિષે વિગતવાર વર્ણન આગળ આવશે. અત્રે તો શહેર અને ગામડાંની પોળો, આંગણાં, મોહોલ્લા અને સડકો તથા રસ્તા કેમ સ્વચ્છ અને સુન્દર રાખી શકાય એટલો જ વિચાર કરીશું.

દરેક સ્ત્રી કે પુરૂષે, પોતાનું ઘર વાળીઝુડી સાફ કરે તેની સાથે આંગણું અને ઘરની આસપાસનો ભાગ પણ સાફ કરવો જોઇએ. આમ બધાં ઘરવાળાં પોતપોતાનાં આંગણાં સાફ રાખે તો આખી પોળ આપોઆપ સાફ થઇ જાય. પછી ઘર અને આંગણાંના કચરા ક્યાં નાખવા એટલો સવાલ રહ્યો. દરેક ઘર પાસે એક એક ટોપલી
કુ ડબ્બો રહેવો જોઇએ. એમાં આ કચરા નંખાય. છુટો કચરો ક્યાં
ચે બિલકુલ નંખાવવો ના જોઇએ.

પોળનું ચોકઠું, પોળના કુવા પાસેનો ભાગ, ઢોરની ચાટની આસ-
પાસનો ભાગ, પોળનાં બારણાં પછાડીનો ભાગ અને આંગણાં
સિવાયના ખુણાવચાળા, બધા દરરોજ ખુબ ઘસી ઘસી ને પોળ-

નાંજ માણસ વારાફરતી વાળે. પોળના કોઇ ભાગમાં એક કાંકરી, એક તણખલું કે કાગળની કરચ સરખી પડેલી ના રહે એવી ચોખ્ખાઇ રખાવવી જોઇએ. ઢોરની ચાટો રોજ પાણીથી ધોવાઈ જાય, પોળમાં કોઇ ખાળ કે જાજરૂ વાસ ના મારે; માટીને રાખોડીનો, જાજરૂ અને મળમૂત્ર ઉપર ખુબ ઉપયોગ થયો હોય; જેથી કોઇ પણ સ્થળે ના હોય દુર્ગંધ, ના હોય ભેજ, કે ના હોય માખી.

ઘરના કચરા દરેક જણ સીધા, કચરાપેટીમાં જ નાખી આવે અને દરેક જણ પોતપોતાના કચરાનો નિકાલ પોતેજ કરે તો કેવું સારૂ ? કુવા પાસે ઢાળજ એવી રીતના કરી દેવા કે પાણી બધે વહી જાય ને કોઇ એક ઠેકાણે ખાડામાં ના ભરાય. કુવાની આસપાસ તુલસી કે ફુલઝાડ કે કેળો વાવી દીધી હોય તો પાણીનો સદુપયોગ થશે.

પોળમાં ટેકરા હોય તે ખોદી નાખવા ને ખાડા હોય તે પુરી દેવા. કોઇ સ્થળે પાણી ભરાઇ રહેવાં ના જોઇએ. નહિં તો ગંદકી અને મચ્છર થશે. વર્ષાદનું પાણી પણ બરાબર વહી જાય એવા ઢાળ કરવા. ચોકઠાં દરરોજ છોકરાં રમતી વખતે જાતે વાળે અને કચરો કાંકરી તમામ કચરાપેટીએ નાખી આવે. આ રીતે પોળ સાફ થઇ જાય, પછી દરેક પોતપોતાના ભાગ પ્રમાણે બે વખત ઘર બહાર ખુબ પાણી છાંટે. આથી પોળોમાં ધુળ નહિં ઉડે અને રસ્તા કઠણ થશે. ચોકઠાં અને બાકીના ભાગમાં પાણી છોકરાં છાંટી લે અને પછી રમે. ધૂળ ઉડતી હોય ત્યાં રમવાથી નુકસાન થાય છે. પોળનો કોઈ પણ ભાગ એવો ના જોઈએ કે જ્યાં આપણે પલાંઠી વાળીને ઘરમાં બેસીએ છીએ તેમ બેસી ના શકીએ.

ખાળો સાફ કરવાનું, જાજરૂ સ્વચ્છ રાખવાનું, મળમૂત્રપર માટી કે રાખોડી નાખવાનું, આંગણાં વાળવાનું, પોળ સાફ કરવાનું અને કોદાળા પાવડા લઇને માટી કચરો કે કાદવ ખસેડવાનું કામ હલકું કે શરમનું નથી. એ કામ પર આપણે દરેકે દુર્લક્ષ્ય કર્યું તેથી તો

આ બધી ખરાબી થઇ છે. પરન્તુ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરવાથી રોગો દૂર થશે. દુર્ગંધ અને મલિનતા જશે. વાતાવરણ શુદ્ધ અને પવિત્ર બનશે; અને, એ કામ કરનાર પરોપકાર અને પુણ્ય મેળવશે એમાં કશો શક નથી.

ગૃહિણી ઘરને સાફ રાખે છે તે ઘરની દેવી કહેવાય છે. માતા બાળકનાં મળમૂત્ર રોજ ધુવે છે તેથી એ પૂજ્ય મનાય છે. દાકતર દરદીનાં લોહીપરૂ રોજ ધુવે છે છતાં સમાજમાં માનવંતી પદવી ભોગવે છે. આમ હોવાથી ઘર આંગણાં, પોળો અને ચોકઠાં સ્વચ્છ રાખનાર પણ જરૂર દાકતર કે માતા જેટલી ભક્તિને પાત્ર થશે. આ કામ કરનાર પોતાના હાથપગ સાબુથી ધુવે: સાફસુફ કરી રહ્યા બાદ સ્નાન કરે. પછી એ શુદ્ધ બ્રાહ્મણ કરતાં પણ પવિત્ર બનશે.

ચોખ્ખાઇ એ એવી ચીજ છે કે એક વખત જેણે એનો અનુભવ લીધો તે કદિ એને નહિં છોડે. પોળો સાફ રાખવા એક વાર ફતેહમંદ પ્રયત્ન થશે તો પછી સદા કાળ એ સફાઇ રહેવાની. મ્હોટી નાત કે ન્હાની નાત, ઉચ્ચ કે નીચ પછી સૌ કોઇ, પોતપોતાનાં ઘર આંગણાં અને પોળો સ્વચ્છ રાખશે. સુરતમાં ખાનદાન અને ઉચ્ચ કુટુંબનાં સ્ત્રી પુરૂષો, શહેરના કચરા ઉપાડવા એક વખત ગયાં હતાં. ખેડા જીલ્લાના કઠલાલ ગામે સ્વયંસેવકો દ્વારા એક વખત આખું ગામ સાફ કર્યું હતું.

દર પોળ દીઠ એક એક આરોગ્ય સમિતિ પોળનાંજ માણસો નીમે. એ સમિતિમાં પોળનાં બધાં રહેવાશીઓ સભાસદ બને. આની વ્યવસ્થાપક સમિતિ એટલે પોળની મ્યુનિસિપાલિટિ. એમાં જે મ્હોટો તે પોળને વધારે વાળે. કોઇ ઘેર નિયમ ના પળાય તો થોડો દંડ કરવાની સત્તા પોળ જ આ સમિતિને આપે. એવા દંડ તથા લવાજમ કે ઉઘરાણાં પણ વારંવાર આ મ્યુનિસિપાલિટી એકઠાં કરે. એનો ઉપયોગ ચોખ્ખાં ઘર રાખનારને ઇનામો આપવામાં, રમત ગમતના મેળાવડા કરવામાં અને પોળની ભીંતો, પરબડીઓ કે બારણાં

રંગાવવામાં થાય. વર્ષમાં એકવાર પોળનાં તમામ ઘરો ધોળાઇ જાય એવો નિયમ આ આરોગ્ય સમિતિ કરે. ચોકઠાંમાં પાટો કે બાંકડા નંખાવે. અને ત્યાં પંચના ઓટલા કરે, ઝાડો રોપે, લીલું ઘાસ વાવી મેદાનો હોય તો શોભાવે. ફુલનાં કુંડાં મૂકે, ભીંતો પર સુન્દર ચિત્રો દોરાવે. ઘેર ઘેર પ્રસંગોપાત રંગોળીઓ પુરાય, સાથીઆ દોરાય અને વારાફરતી કથાવાર્તા કે સંગીતકિર્તન થાય. પોળમાંથી લડાઇ ટંટા ને પક્ષાપક્ષી દૂર થાય. સારાં સારાં પુસ્તકો કે વર્તમાનપત્રો વાંચનારી ટોળીઓ બંધાય; પોળ દીઠ ફરતી લાયબ્રેરીઓ અને વાંચનાલયો સ્થપાય અને જાદુઇ ફાનસો કે સીનેમા મારફતે વિધવિધ જ્ઞાનનાં ભાષણો આપવાની પણ ગોઠવણ આ આરોગ્ય સમિતિઓ કરી શકે. શરીરના આરોગ્ય સાથે મનનું આરોગ્ય સાધવાની તકો પણ આ આરોગ્ય સમિતિઓ સાધે તો દેશને જે રચનાત્મક કાર્યની ઘણી જરૂર છે તેના પાયા નંખાય.

પોળોની આરોગ્ય સમિતિઓ ધીમે ધીમે ન્હાની ન્હાની મ્યુનિસિપાલિટિઓ બની જાય. બાળકોને માટે ચોખ્ખાં દૂધ પુરાં પાડી શકે. સેવા મંડળ, બગીચા સમિતિ, જ્ઞાનવર્ધક સમિતિ અને સારાં સારાં ઈનામો આપનાર ખાતું કહાડે. પોળોમાં પ્રેમ વધે, સહકાર જામે. વળી બાળકોને રમવાના અખાડા ને સ્ત્રીઓની ગરબા પાર્ટીઓ યોજાય. આમ એકવાર પોળના રહીશો પોળો સ્વચ્છ રાખવા પ્રવૃત્ત થાય તો એનાં ઘણાંજ રૂડાં પરિણામો આવે.

---

# પ્રકરણ છઠ્ઠું

## શહેર

વન જોવાથી જેમ ત્યાંનું સૃષ્ટિ સૌન્દર્ય આનન્દ આપે છે તેવોજ આનંન્દ શહેરો જોવાથી પણ થાય. પરન્તુ કેવાં શહેરો ? રચના ઉત્તમ હોય, સ્વચ્છતા સંપૂર્ણ હોય, મેદાનો, કુંજો, ફુવારા, બગીચા, સંગ્રહ-સ્થાનો, કલામંદિરો, પુસ્તકશાળાઓ, મૂર્ત્તિઓ અને કલામય ભુવનો શોભતાં હોય, તેવાં.

લંડન શહેરની હવા એવી કહેવાય છે કે ત્યાં રોગીઓ સારાં થવા, હવાફેર માટે આવે છે !

પેરીસના રસ્તા બહુ સ્વચ્છ અને સુન્દર છે. અને સ્થળે સ્થળે ઉત્તમ શિલ્પશાસ્ત્રીઓએ આરસની કોરેલી, વિધવિધ મનોભાવ દર્શાવતી, મૂર્તિઓ ગોઠવેલી હોય છે.

બર્લિનનો રાજવાડાનો માર્ગ આખોય લીંબુના સુગંધી વૃક્ષોથી મ્હેંકી રહે છે અને ચકચકીત પ્હોળા પગથારો, બહુજ મનોહર લાગે છે !

જાપાનમાં, યોકોહામા અને ટોકીઓ, સ્વચ્છતા અને રસિકતા, સૌન્દર્ય અને શોભામાં અનુપમ છે.

આપણા પતિત ભારતવર્ષનાં શહેરો, આવાં કયારે થશે ?

આ દુ:ખી દેશે પણ, એક સમય તો એવો જોયો હતો કે જ્યારે એનાં યે નગરો અલકાપુરી જેવાં શોભતાં !

" કનકકોટ ચમકારા કરે, મણિમય રત્ન જડયાં કાંગરે;

ત્યાં તો ગોમતી સંગમ થાય, ચારે વર્ણ ત્યાં આવી નાહાય"

દ્વારકાં એવી હતી.

વાલ્મિકી રામાયણમાં અયોધ્યાનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન છે. એ સાંભળો. હાલ આપણાં નગરો કે ગામો નિરૂત્સાહી, દુઃખી અને શોકાતુર લાગે છે. અમેરિકન મુસાફર ઇમર્સન તો એટલે સુધી કહે છે કે હિન્દ જેવો કોઇ ઉદાસી દેશ મ્હેં પૃથ્વીમાં નથી જોયો. એ સાથે આ વર્ણન સરખાવવા યોગ્ય છે.

" સૂર્યવંશી રાજાઓએ, ધર્મવડે પાલન કરવાથી, ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ પામેલો, નિરંતર આનન્દયુક્ત મનુષ્યોવાળો અને ઘણાં ધન ધાન્યવાળો " કોશલ નામનો વિશાલ દેશ સરયૂ નદીના તટ પર આવેલો છે. તેમાં મનુષ્યોના રાજા મનુએ પોતે જ વસાવેલી અને લોકોમાં વિખ્યાત થયેલી અયોધ્યા નામની નગરી આવેલી છે. નગરી બાર યોજન લાંબી અને ત્રણ યોજન પહોળી છે. અને તેની બહારના મોટા મોટા માર્ગો સારી રીતે વિભાગ પાડીને સમાંતર રાખેલા છે. વળી તે નગરી મોટા વિસ્તારવાળા, સારી રીતે વિભાગ પાડેલા બન્ને બાજુએ ઉગેલાં સુંદર વૃક્ષો પરથી પોતાની મેળે ખરી પડતાં પુષ્પોત્રડે આચ્છાદિત થયેલા અને જેના ઉપર દરરોજ જળનો છંટાવ થયાં કરે છે એવા રાજમાર્ગ વડે શોભી રહી છે. જેમ સ્વર્ગમાં દેવોના પતિ ઇન્દ્રે પોતાની અમરાવતી નગરીનો વિસ્તાર કર્યો હતો તેમ ધર્મવડે પાલન કરી રાજ્યની વૃદ્ધિ કરનારા દશરથ રાજાએ, પોતાની અયોધ્યા નગરીને આબાદ કરી છે.

તે નગરીના પ્રત્યેક સુશોભિત મંદિરનાં દ્વારો, સુંદર કમાડ અને માંગલિક તોરણો વડે શોભી રહ્યાં છે ! અંદરના ભાગમાં સારી રીતે વિભાગ પાડી રચેલાં બજારો આવી રહ્યાં છે, કિલ્લા ઉપર સર્વ પ્રકારનાં યંત્રો અને આયુધો રક્ષણાર્થે ગોઠવેલાં છે અને તે નગરીમાં ચિત્રકળા વગેરે જાણનારા શિલ્પીઓ નિવાસ કરી રહ્યા છે. × × × × અત્યંત શોભાવાળી અને લક્ષ્મીવાળી તે અયોધ્યા નગરીમાં ઉંચી અટારીઓ ઉપર મોટી ધ્વજાઓ ફરકી રહી છે. કિલ્લાના બુરજો

પર સેંકડો શતઘ્નીઓ ગોઠવેલી છે. તે નગરીમાં સર્વત્ર સ્ત્રીઓની નાટકશાળા છે. ચારે બાજુ ક્રીડા કરવા યોગ્ય બગીચા અને આમ્ર વૃક્ષનાં વનો છે. તેની આસપાસ ઉગેલાં સાલ વૃક્ષોરૂપી મજબૂત કિલ્લો છે. × × × × અનેક દેશોમાં રહેનારા વૈશ્યો વ્યાપાર માટે આવીને વસવાથી તે નગરી અત્યંત શોભી રહી છે. રત્નજડીત પર્વત જેવી હવેલીઓવડે અને સ્ત્રીઓને ક્રીડા કરવાનાં ગૃહો વડે વ્યાપ્ત તે નગરી ઇન્દ્રની અમરાવતી સરખી શોભે છે.

તે નગરી અનેક પ્રકારના વિચિત્ર રંગો વડે રંગાયેલી, સુવર્ણ સરખા આકારવાળી, શ્રેષ્ઠ સ્ત્રી સમૂહ વડે વ્યાપ્ત, સર્વ પ્રકારનાં રત્નોવાળી અને સાતમાળવાળાં મંદિરો વડે શોભાવાળી છે × × × × સ્થળે સ્થળે શેરડીના રસ સરખાં સ્વાદિષ્ટ જળ ભરેલાં છે. વળી દુંદુભિ, મૃદંગ, વીણા અને પણવોના અત્યંત નાદ વાળી હોવાથી તે નગરી સઘળી પૃથ્વીમાં ઘણીજ ઉત્તમ જણાય છે.

ઉત્તમ પુરૂષોથી વ્યાપ્ત અને જેમાં આવેલાં મંદિરોનો અંદરનો તથા બહારનો ભાગ સારી રીતે રચાયલો છે એવી તે અયોધ્યા-નગરી જાણે તપશ્ચર્યા વડે પ્રાપ્ત કરેલું સિદ્ધ પુરૂષનું સ્વર્ગીય વિમાનજ હોય એવી શોભે છે. × × × × × × તે રમણીય નગરીમાં નિરંતર આનંદમાં રહેનારા, અનેક શાસ્ત્રોને સાંભળનારા, ધર્માત્મા, સત્યવાદી લોભ રહિત અને પોત પોતાના ધનવડે સંતુષ્ટ રહેનારા મનુષ્યો વસતા હતા. × × × વળી પુત્ર, સ્ત્રી આદિ કુટુંબવાળો કોઇ પણ પુરૂષ એવો ન હતો કે જેની પાસે આ લોક તથા પરલોકનાં સુખનાં સાધન ન હોય; તથા ગાય, અશ્વ અને ધન ધાન્ય ન હોય. ××× અયોધ્યામાં રહેનારાં સર્વ સ્ત્રી પુરૂષો ધર્મશીલ, ઇન્દ્રિયોને સારી પેઠે વશ કરનારાં, હર્ષયુક્ત તથા સ્વભાવ અને આચારથી મહ-ર્ષિઓના સરખાં પવિત્ર લાગતાં હતાં × × × × વળી તે ઉત્તમ અયોધ્યા નગરીમાં રેહેનારા બ્રાહ્મણ આદિ ચારે વર્ણના પુરૂષો દેવ

અને અતિથિની પૂજા કરનારા, કરેલા ઉપકારને જાણનારા, દાન કરનારા, શૂરવીર, પરાક્રમી, **દીર્ઘ આયુષ્યવાળા,** સત્ય ધર્મનું પાલન કરનારા અને પુત્ર પૌત્ર તથા સ્ત્રીઓવાળા હતા."

ઉજ્જયિની ને, મેઘદૂતમાં, કવિ કાળીદાસ કેવી વર્ણવે છે?

"ફેલ્યા પ્રાન્તો, રસમય ઘણા, ઉજ્જણીના સમૃદ્ધ."
વળી, પામી તેવા ધન! અનુભવી, દેશ એ રૂપવાળા,
પૂર્વે વર્ણી અનુસર પુરી શ્રી વિશાલા વિશાલા"

ત્યાંના લોકનું વર્ણન કરતાં કવિ કહે છે કે પૂર્વ જન્મના સુકૃતનું ફળ તેમને સ્વર્ગમાં મળેલું પણ તે થોડો વખત ટકી રહ્યું. સ્વર્ગનાં બધાં સુખ ભોગવ્યાં પણ એ સુચરિતનું ફળ સ્વર્ગમાં પુરૂ મળી શક્યુ નહિં. માટે તે પુરૂ ભોગવવાને સારૂ પૃથ્વી ઉપર આવેલા ઉજ્જયિનીના પ્રદેશમાં એ લોકોએ જન્મ લીધો. એટલે ઉજ્જયિનીને સ્વર્ગ કરતાં પણ કવિએ અધિક ગણી છે. એમના કહેવા પ્રમાણે સ્વર્ગનો સુન્દરમાં સુન્દર ભાગ ભૂમિ પર આણ્યો તે ઉજ્જયિની.+

૧૬ મી સદીના અંત ભાગમાં અકબરના સમયનું આગ્રા કેવું હતું એનું વર્ણન કરતાં સ્વ. રમેશચંદ્ર દત્ત શું કહે છે તે જુવોઃ—

"આગ્રામાં વસ્તી ઘણી હતી. પરન્તુ દૂરથી ઉંચી ટેકરી પર ઉભે ઉભે એનો દેખાવ જોતાં કોઇ મ્હોટા શહેર કરતાં એ વનની શોભાથી વિંટાયલા ગામ જેવું લાગતું. રાજ્યના અમીર ઉમરાવોએ પુષ્કળ ઝાડો વાવી, પોતાનાં મકાનોની આસપાસ ગરમીમાં બરાબર ટંડક રહે તે સારૂ બગીચા બનાવ્યા હતા. લીલાં લીલાં વૃક્ષોના કોઇ એક સાગરની વચમાં બેટોની માફક સફેદ મહેલો અને કુંજગલીઓ નેત્રને તૃપ્ત કરતાં અને ધનવાન હિન્દુ વેપારીઓનાં પથ્થરનાં ઘરો વિલાયતના ઇંગ્રેજ ડાકોરોના વનમાં ઢંકાયલા કિલ્લાઓ જેવાં દેખાતાં હતાં.

+ સ્વ, ભીમરાવ ભોળાનાથના મેઘદૂત ભાષાંતરમાંથી.

લગભગ એજ સમયના અમદાવાદનાં વર્ણનો ઈંગ્રેજ અને ફ્રેન્ચ મુસાફરોએ કર્યાં છે. તેનો સાર સમજતાં પણ મનમાં ગૌરવ ઉત્પન્ન થાય એવું છે.

આર્ય વાસ્તુશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર અમદાવાદ બંધાયું હતું. સ્વસ્તિકના જેવો એનો ઘાટ હતો. એને વિશાળ રાજ માર્ગો, પ્રદક્ષિણા માર્ગ, કિલ્લો, કોટ, ખાઈ, અને દરવાજા હતા.

ધંધાવાર પોળો હતી અને આંબાવાડીવાળાં પરાં હતાં. નદી, સરોવરો, કુવા, ટાંકાં, વાવો અને એ વારા તથા હમામખાનાથી અને ફુવારા તથા હોજોથી લોકોને અમુલ્ય લાભ મળતા.

મહમદ બેઘડાને ઝાડોનો ઘણો શોખ હતો, એણે પોતે રાજ માર્ગોપર અને પરાંઓમાં ઘણાં ઝાડ વવડાવ્યાં હતાં અને એ, લોકો માંથી પણ ઝાડો ઉછેરવામાં જે કોઇ ધ્યાન આપતું તેને ઘણું ઉત્તેજન આપતો.

લાકડાનાં, સુન્દર કોતરણીવાળાં, ચિત્તાકર્ષક મકાનો બનતાં અને પથ્થર પર જે મનોહર વૃક્ષો, જાળિઓ અને ન્હાના પ્રકારના આકારો તથા પુષ્પો કોરાતાં તે તો હજી એ રસિક સમયનું, સ્મરણ કરાવે છે.

અમદાવાદની શિલ્પકલા બીજા ભાગ કરતાં જુદી, એક પ્રકારના ખાસ વ્યકિતત્વવાળી હતી. એનું સૌન્દર્ય અનુપમ હતું. પ્રમાણ સંપૂર્ણ અને ઘાટ બંધબેસતા હતા. કવિતામાં જેમ સંગીત કાવ્યો સૌથી મીઠાં ગણાય છે તેમ શિલ્પકલામાં અમદાવાદની કલા માધુર્ય વાળી હોઇ હજી પણ રોજાઓ અને મસ્જીદોમાં છે, તેટલીએ જોતાં આનન્દ આપે છે.

ઇ. સ્વી. ૧૬ મી સદીમાં અમદાવાદ વિશાળતા અને નિરોગી પણાને માટે પ્રસિદ્ધ હતું. રસ્તા પહોળા હતા. રાજમાર્ગો પર ૧૦

ગાડાં એક હારે ચાલી શકતાં. સુન્દર કોતરણી વાળી ૧૦૦૦ મસ્જીદો ઉંચાં મિનારા વડે શોભી રહી હતી.

પૃથ્વીની તમામ વસ્તુઓ આ શહેરમાં મળતી. ચિતારા, શિલ્પીઓ, જડિયા, સોનારૂપાના કારીગરો તથા રંગરેજ અહીંના સુપ્રસિદ્ધ હતા. સુતર, રેશમ અને કસબ એ ત્રણ તાર પર એનો વેપાર ધીકતો. કિનખાબ, મશરૂ અને છીંટ તે સમયે આખા જગત્માં સુપ્રસિદ્ધ હતી.

એ સમયના મુસાફરો એને લંડન અને પેરીસ જોડે સરખાવે છે. હિન્દુસ્તાનનાં શહેરોમાં અમદાવાદ સુન્દર ગણાતું એટલુંજ નહીં પણ એશિયા ખંડનાં શહેરોમાં અને પૃથ્વીનાં પણ શહેરોમાં એ સુન્દર ગણાતું.

રાજમાર્ગો પહોળા અને પથ્થર જડેલા હતા. સડકોની બન્ને બાજુએ મ્હોટાં મ્હોટાં વૃક્ષો હતાં. આખું શહેર વૃક્ષોથી એટલું ભરપૂર હતું કે ઉંચેથી જોતાં કોઇ લીલા વન જેવુંજ એ લાગતું, અને શહેરને રસ્તે ચાલતાં પણ અરણ્યની શોભા જોવામાં આવતી હતી!

આ વર્ણનો પરથી શહેરોની બાબતમાં પણ આપણે કોઇ દેશ કરતાં પછાત ન્હોતા એ જણાશે અને ભવિષ્યને માટે શહેરો સુધારવામાં જે ભગીરથ પ્રયત્ન કરવાના છે તેમાં આ ઇતિહાસ કંઇક દરજ્જે ઉત્તેજક થઇ પડશે.

હાલનાં આપણાં શહેરો ઘીચ, મલિન અને સાંકડા જણાય છે તેનું કારણ લુંટફાટ, ઉપરાઉપરી થયેલા હલ્લા અને મારફાડમાંથી પ્રજાએ પોતાનાં જાનમાલ બચાવવામાં જે ચતુરાઇ વાપરેલી તે છે. હવે એ કારણો દૂર થયાં છે અને વળગી વળગીને રહેવાથી જે સંકુચિતપણું, બીમારી અને ભીડથી જે નુકસાન થઇ રહ્યું છે તે બહારના શત્રુઓ કરતાં પણ ભયંકર છે.

હવે આ શહેરોની પુનર્ રચના કરવી જોઇએ, અને મુંબાઇ

કલકત્તા તથા વડોદરાને જેમ સુધારવામાં આવ્યાં છે તેમ અમદાવાદ ભરૂચ સુરત તથા નડીઆદ વીરમગામ જેવાં શહેરોને પણ સુધારવાં જોઇએ.

શહેરો સુધારવાનું કામ છેક અંદરથી કરવું જોઇએ પ્રથમ જુના શહેરનો વિગતવાર નકશો તૈયાર થવો જોઇએ અને પછી મનુષ્ય રહેઠાણને માટે નાલાયક ઘરો પર નકશામાં નિશાન થવાં જોઇએ.

અંધારી ગલીઓ, સાંકડા મોહોલ્લા અને ઘીચ ઘરોમાંથી અમુક ઘરો તોડી પાડવાનું નકશામાં નક્કી કરી, તે પ્રમાણે મ્હોટાં ચોકઠાં, ખુલ્લા રસ્તા તથા તમામ ઘરો ચારે તરફથી હવા અજવાળાવાળાં કેમ બને તેની વિગતવાર યોજના તૈયાર કરવી જોઇએ

જેટલાં ઘરો તૂટે તેટલાંજ ઘરો શહેરની બહાર આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે કયાં કયાં બાંધવાં ને નક્કી કરવું જોઇએ.

નવાં ઘરો થાય તે સ્થળ, શહેર સાથે સંકળાયલું રહે તે માટે શહેરને એ નવા વાસ વચ્ચે, પાકી સડકો, જવા આવવાના સોંઘાં ટ્રામ કે મોટરનાં સાધનો ઇત્યાદિનાં ખર્ચ ગણવાં જોઇએ.

ગટર અને નળની યોજના સંપૂર્ણ કરવી જોઇએ. રસ્તા પહોળા, પગથીઓ પથ્થર જડેલી અને પોળો પણ કાંકરેટ કે પથ્થરથી ટીપેલી બનાવવી જોઇએ. બને તો તમામ પોળોમાં સડકો કરવાથી કે પથ્થર જડવાથી ધૂળ અને કાદવ નહિં થાય. મોરીયો સડકની બન્ને બાજુએ છીછરીજ કરવી. બહુ ઉંડી મોરીઓ સાફ રહી શકતી નથી અને મચ્છર તથા ઉંદરની વૃદ્ધિ કરે છે.

પોળોમાં અને સરિયામ રસ્તા પર દિવસમાં બે વખત છંટકાવ કરવા જોઇએ.

તમામ પોળો તથા શહેરેના જુદા જુદા ભાગોમાં ઉગાડી શકાય એટલાં ઝાડ ઉગાડવાં. ખુલ્લાં લીલી ઘાસવાળાં મેદાનો, વિશ્રામ સ્થાનો અને બગીચા બનાવવા. વિજળીના દીવાબત્તીની યોજના કરવી. મંદીરો તથા ઓવારાના જીર્ણોદ્ધાર કરવા અને ધનવાન લોકોને પુસ્તકશાળાઓ

નાટયગૃહો, સભાસ્થાનો, સંગ્રહાલયો, સ્નાનગૃહો તથા કલા મંદીરો કરવા વિનંતિ કરવી.

આ સમસ્ત રચના એક વખત તો નકશા પર દોરવી. પછી મ્યુનિસિપાલીટીઓએ કેવળ શહેર સુધારા માટે નાણાં ઉછીતાં લેવાં અને સરકારની પણ પ્રાન્તિક તીજોરીઓમાંથી મદદ મેળવવી. ૪૦ કે ૫૦ વર્ષે આ પૈસા ભરાઇ જાય એવી સરતથી અગર ત્યાર બાદ ફરી ઉછીનાં લેવાય એવી ગોઠવણથી આ નગર રચના ફત્તેહમંદ રીતે પાર ઉતારી શકાય.

નવાં ઘરો બંધાય તે પણ સહકારી મંડળીઓના ધોરણે બાંધવાં. એમાં મહિને ૨૦ કે ૩૦ રૂપિયાના હપ્તાથી રકમો લેવાય તો ૨૦ કે ૨૫ વર્ષે એ મકાનો રેહેનારનાં માલીકીનાં થઈ શકે છે અને કબજો તો પેહેલાજ વર્ષથી મળે છે. મ્યુનિસિપાલીટીઓએ આવી અરસ્પરસ સહાય કરનારી મંડળીઓ શહેર લોક પાસે ઉભી કરાવવી અને સરકારે પણ અગાઉથી ઓછા વ્યાજે આવી મંડળીઓને પૈસા ધીરી, ખૂબ મદદ કરવી.

ઉપર પ્રમાણે યોજના મુંબાઇ સરકારે ગમે તે શહેર કે ગામડા માટે કરેલી છે. અને દસ સભાસદો થાય તો એ મંડળી તરીકે સ્વી-કારવામાં આવે છે. અમદાવાદમાં આવી યોજનાથી હમણાં સરસ ઘરો બંધાવવા માંડયાં છે.

આરોગ્ય સુધારણા અર્થે ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગના લોકોએ આ યોજનાનો પુસ્કળ લાભ લેવો જોઇએ. અંદરથી શહેરો સુધારવાનું કામ, આમ કંઇક ધીમી ગતિથી થવાનું પરન્તુ સાથે સાથે ગંદા ખુણા, બદશિકલ સ્થાનો તથા બેડોળ ભાગો સ્વચ્છ, સુન્દર અને ઘાટદાર બનાવવાનું કામ ઝડપથી મ્યુનિસિપાલીટીઓએ હાથ ધરવું જોઇએ.

બાવલાં, મૂર્ત્તિઓ, ફુવારા, ચિત્રો, વેલો, ફુલ ઝાડો અને લતા મંડપો શહેરમાં સ્થળેસ્થળે હોવાં જોઇએ. ચોતરા, પરબડીઓ, ઓટલા, બેઠકો અને વિસામા, સારી સ્થિતિમાં જયાં ત્યાં બનાવવા જોઇએ.

આંબાવાડિયાં, લતા કુંજો, લીંમડા અને ગુલમહોર, આસો પાલવ અને નાળિયેરીઓ સ્થળે સ્થળે શોભવાં જોઇએ ! રસ્તાઓની બન્ને બાજુએ સારાં ઝાડોની હારો ઝુલી રેહેવી જોઇએ અને ઝરણો, સરોવરો, ક્રીડાસ્થાનો અને મંદીરો, શેહેરના જુદા જુદા ભાગોમાં હોવાં જોઇએ.

રમતો, વાંચન, શિક્ષણ, કથાવાર્ત્તા, જ્ઞાન ચર્ચા, વિદ્યાવિનોદ ઇત્યાદિની યોજનાઓ પોળે પોળે જોઇએ.

પ્રસંગોપાત જમણો થાય અને મેળા ભરાય એવાં સ્થાનો, રળિયામણાં અને સ્વચ્છ તથા સુંદર બનવાં જોઇએ.

ઉપર કહેલી ઘણી વસ્તુઓ આપણાં શહેરોમાં છે. દેવસ્થાનોએ કે સૃષ્ટિ સૌન્દર્યની વચમાં હજી આપણા મેળા ભરાય છે. જ્ઞાતિઓની માલિકીની વાડીઓ ઘણે સ્થળે હોય છે. વિસામા, ચોતરા, ઓવારા, પરબડીઓ, ઓટલા, ઇત્યાદિ સવડો ઘણેખરે ઠેકાણે હોય છે. પણ એ બધી જર્જરિત અને ખંડેર થઇ ગયેલી છે.

નવી નવી સંસ્થાઓ ઉભી કરવાના મોહમાં આપણા સામાજીક જીવનનાં ઉત્તમ તત્ત્વો આપણે ગુમાવતા જઇએ છીએ !

છિન્નભિન્ન થયેલું આપણું શેહેરી જીવન પાછું આપણે ખીલવીશું, પ્રજામાંજ પ્રભુ વસે છે એમ સમજીશું તો તો ઘણુંએ હજી અહીંને અહીં પડયું છે. માત્ર સુવ્યવસ્થાથી એ સુધરી જશે.

નગરરચનાનું પણ શાસ્ત્ર છે અને એ શાસ્ત્રના વિદ્વાનોમાં પણ ઉચ્છેદક અને સંરક્ષક એમ બે પક્ષો છે. ઉચ્છેદક મ્હોટા રસ્તા કરવાનું, તળાવો પુરી નખાવવાનું, ઘરો વગર વિચારે તોડી પાડવાનું અને પોળો પ્હોળી કરી, એમાં ધોરી રસ્તાઓ કરવાનું યોજે છે. એ પક્ષ બધું જુનુ તોડીફોડી મેદાનો કરવાના અને નવાંજ શહેરો બાંધવાના મતનો છે. સંરક્ષક પક્ષ ઠરેલ, ધીરજવાળો, જુનામાં સારૂ હોય એટલું રાખી, જરૂરી સુધારાવધારા કરવા એવા મતનો છે.

મુંબાઇમાં દરિયો પુરી, ચોપાટી આગળથી જમીનનો વિસ્તાર વધારવાની ૩૦ કરોડ રૂપિયાની જે જબરજસ્ત યોજના શરૂ થઇ હતી તે મ્હને ઉચ્છેદક પક્ષની લાગે છે. દરિયો પુરવાને બદલે પરાં ખીલવવામાં એનાથી અડધી રકમ ખર્ચી હોત તો બાકીના ૧૫ કરોડથી ગુજરાતનાં અને દક્ષિણનાં ૧૦–૧૫ શહેરો—આદર્શ નગરો થઇ શકત.

મુંબાઇ, ચોપાટી પાસેનો અર્ધ ચંદ્રાકાર કિનારો બહુજ સુન્દર છે. એ જોઇને તો સરસ્વતીચંદ્રના લેખક સ્વ. ગોવર્ધનરામભાઈ જેવાને પ્રેરણાઓ મળી છે. એ ચંદ્રાકાર એ યોજના ફત્તેહમંદ થઇ હોત તો બગડી જાત અને એટલું પાણી પાછું હઠવાથી મુંબાઇ બેટ અને ટાપુઓના બીજા ભાગોને કદાપિ કોઈ વખત વિફરેલો સાગર હેરાન કરત. આ યોજના નિષ્ફળ થઇ એ સારૂ થયું. ઉચ્છેદક સુધારકોને ભવિષ્યમાં એથી બોધ મળશે.

હિન્દ જેવા ગરીબ દેશે, ખર્ચાળ અને મનસ્વી નગર રચનાઓ નહિં કરતાં, પ્રો. ગીડીસ જેવાની સલાહ અનુસરવી જોઇએ, પ્રો. ગીડીસ, સમાજ શાસ્ત્ર અને નગર રચનાના વિષયમાં પ્રવીણ પુરૂષ છે. એમની પદ્ધતિ પ્રમાણે શહેરો સુધારીએ તો થોડે ખર્ચે ઘણો લાભ થાય એવું મ્હારૂં માનવું છે. મહીસૂર અને બેંગલોર એમની સલાહ પ્રમાણે સુધારવામાં આવ્યાં છે.

એમની યોજના પ્રમાણે નગર રચનાઓ કરીએ તો ઘીચ વસ્તીવાળા ભાગોમાંથી લગભગ ૧૦, ૧૦ ઘરો ફક્ત તોડવાં પડે. ચોકવાળાં ઘરોની અમદાવાદી બાંધણી કાયમ રહે. બંગલા જેવા આ દેશને નાલાયક ઘાટ વગર વિચારે લોકો પસંદ કરે છે તે બંધ થાય.

છેક અંદરની પોળોમાંથી ચોકઠાં થતાં આવે; છીંડીઓ અને ગલીઓ માંનાં કેટલાંક. ઘરોના ફક્ત ઓરડા કે ઓટલાજ તૂટે. ભેજ કે અંધારાવાળાં ઘરોનોજ ફક્ત નાશ થાય.

પોળો કાયમ રહે. સુધરે ખરી. પણ એનું સામાજીક જીવન કે કૌટુંબિક ભાવ, છિન્નભિન્ન ના થઇ જાય.

જે માર્ગો તાપથી રાહદારીઓનું રક્ષણ કરે એવા ઠંડા હોય છે તે તથા જે ઘરો બાંધણીમાં સુન્દર હોય છે કે કોતરણીમાં ઉત્તમ હોય છે તેનું રક્ષણ થાય.

એક તરફથી પોળોની છેક અંદરથી સુધારો શરૂ થાય. એટલે અંધારી ગલીઓ તુટે, છીંડીઓનો નાશ થાય; ઘરોના ઘચુમલામાંથી બબ્બે ચચ્ચાર ઘરો તોડી પાડવામાં આવે અને સ્થળે સ્થળે ચોકઠાં એટલે વસ્તીનાં "ફેફસાં" પોળોને પ્રાપ્ત થાય.

જે ઘરો તૂટે તેનાં રેહેવાશીઓને માટે, અરસ્પરસ સાહાયથી ઉભાં કરવામાં આવેલા ઘરો બાંધવાની સંસ્થાઓના લાભ આપવામાં આવે.

શેહેરો, અંદરથી જે પ્રમાણમાં ખુલ્લાં થતાં જાય તે પ્રમાણમાં આસપાસ ચારે બાજુએ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે નવાં ઘરો બંધાય. થોડે ખર્ચે, સામાજીક જીવનને બગાડયા સિવાય આપણાં શહેરોને સુધારવાં અશકય નથી. પરન્તુ એ માટે એકે એક નગરજનના મનમાં લાગણી ઉત્પન્ન થવી જોઇએ.

શહેરોની ઘીચ વસ્તીને આછી કરી, ઘરોમાં તથા પોળોમાં પુરતી હવા, પુષ્કળ અજવાળુ અને તડકો તથા મોકળાશના લાભ આપવા હવે વ્યવસ્થિત પ્રયત્નો થવા જોઇએ. અને પછી બાળકોને માટે રમવાનાં મેદાનો, સ્ત્રી પુરૂષોને માટે હવા ખાવાની જગાઓ અને ફરવા હરવાનાં સ્થાનો નક્કી કરવાં જોઇએ.

નાતની વાડીઓ, ધર્મશાળાઓ, દેવસ્થાનો, નાટકશાળાઓ, તથા સભાસ્થાનોની સ્વચ્છતા તથા શોભાને માટે ખાસ નિયમો કરવા જોઇએ.

તળાવ કે નદી કિનારા જેવાં સ્થળોએ મંડપો બનાવવા જોઇએ. બેઠકો, હીંચકા, ચીચુડા, ઘસણીયાં વગેરે ગોઠવવું જોઇએ અને અઠ-

વાડીઆમાં એકાદ વાર વાજાં વાગે એવી ગેાઠવણ કરવી જોઈએ. મેળા ભરાય એ સ્થાનેાએ પાંણી છંટાય, માંડવા બંધાય અને સુવ્યવસ્થાથી સૌ લેાકેા આનન્દ વિનેાદ કરે એવી રચના કરવા શહેરીજનેાનાં મંડળેાએ તથા મહાજનેાએ ગેાઠવણ કરવી ઘટે છે.

આખા શહેરમાં કેાઇ પણ સ્થળ બદસુરત કે મલિન ના રહેવું જોઇએ ! કેાઇ ખુણેા દુર્ગંધવાળેા કે નકામી ચીજોથી ભરાયલેા ન રહેતાં, સ્થળે સ્થળે ઘાસનાં લીલાં મેદાનેા, વૃક્ષેા, વિશ્રામ સ્થાનેા અને ફુવારા તથા બાવલાં વગેરે હેાય તેા એવા શહેર માટે રહેવાસીઓને અભિમાન ઉત્પન્ન થાય.

ગરીબ વર્ગ માટે સેાંઘાં ભાડાંની ચાલીઓ, મજૂર લેાકને માટે હવા અજવાળાવાળાં ઘરો તથા દવાખાનાં અને આરેાગ્ય ભવનેા કારખાના તથા મીલેાના માલીકેા પાસે કરાવવાં જોઇએ.

ઘણા ધનવાન માણસેા પુણ્ય દાનમાં ખર્ચ કરે છે. તે ગરીબ લેાક માટે નહાવાનાં હમામખાનાં કહાડે. આરામ અને નિર્દોષ સુખ મળે તથા જ્ઞાન અને ગમ્મત મળે એવાં સ્થાનેા બનાવે તેા શહેરોના સામાન્ય આરેાગ્યને બહુ લાભ થાય. મુકિત ફેાજવાળા બુથ ટકરે અમદાવાદમાં મજૂરો માટે એક આનન્દ ક્ષેત્ર બાંધવા યેાજના રચી હતી તે અમલમાં તેા ના આવી પણ એની રૂપરેખા બહુ સરસ હતી. હજી એવું આનન્દ ક્ષેત્ર એકલા અમદાવાદમાં નહિ પણ ગુજરાતનાં તમામ શહેરેામાં બનાવવા ધારીએ તેા બની શકે એમ છે. યુગે યુગે ધર્મ બદલાય છે અને દાન દક્ષણા પણ આવાં આનન્દ ક્ષેત્રેા બનાવવામાં ખર્ચાય તેા એનું ફળ શું ધારેા છેા ? ઉત્તમ, અતિ ઉત્તમ.

આનન્દ ક્ષેત્રમાં ટાઢે કે ઉને પાણીએ સાબુ ચેાળીને નાવાનું મળે. ગરમ દૂધ, ચહા કે કેાફી મળે. કેરી, શેરડીનેા રસ, લીંબુનું શરબત, ચણા, મમરા કે પુરી પકેાડી પડતર કીંમતે લઇ શકાય. સારાં સારાં વાજીંત્રેા સાથે ગીતેા સાંભળવાનાં હેાય; ચિત્રેા, પુતળાં,

જાદુઈ ફાનસના દેખાવો, સીનેમા તથા બોધદાયક નાટકો વારંવાર ત્યાં જોવાનાં મળે. બેસવાને આરામ ખુરશીઓ, બાંકડા તથા સારી સારી બેઠકો હોય. ભાષણો, કથાવાર્તાઓ કે ભજનો તથા રામ-લીલાઓ થાય. ચગડોળે બેસવાનું, તરવાનું, હીંચકા ખાવાનું તથા હોડીઓની <u>સેલ</u> કરવાનું આ સંસ્થા મારફતે થતું હોય: યાત્રાઓએ સંઘ નીકળે, થોડે વ્યાજે નાણાં ઉછીતાં મળે; ઉજાણીઓ થાય; સારા માણસોના સમાગમના, લખવા ભણવાના વગેરે લાભ મળે; ટુંકામાં દારૂના વ્યસનમાંથી છુટી આ લોકો સ્વચ્છ રેહેણીકરણી વાળા, નીતિમાન, સમજુ અને ઉપયોગી નગરજનો બને એવા ઉચ્ચ ઉદ્દેશ ધ્યાનમાં રાખી આ બધું કરવાનું. આમાંનું ઘણું ખર્ચ તો ધીમે ધીમે મજૂરોની પાસેથીજ લેવાય; માત્ર અમુક રકમ દરવર્ષે માંડી વાળવી પડે. મીલ માલીકો અને મજૂર મંડળો પણ આવાં કાર્ય કરે તો કેવું સારૂ !

ફાર્બન ફાબ્રીકન રંગશાળા, એ જર્મનીની મહાન સંસ્થા હતી. એના મજુરો માટે જે કલ્યાણ ગ્રામ એમણે બનાવ્યું હતું તેમાં નીચે પ્રમાણે યોજનાઓ હતી:—

૧. મફત રહેવાનાં ચોખ્ખાં અને હવા અજવાળાવાળાં ઘરો.
૨. બગીચા.
૩. બાળકોને રમવા જમવાનાં સ્થળો.
૪. સ્ત્રીઓને સુવાવડો આવે ત્યારે સંભાળપૂર્વક રાખી શકાય એવાં, વિદ્વાન સ્ત્રી દાકતરો અને પરિચારિકાઓની દેખરેખવાળાં, સુવાવડખાનાં અને દવાખાનાં.
૫. ઘેરે ઘેર મફત જોવા જાય એવા દાકતરો અને થોડે પૈસે સારી દવાઓ મળતી હોય એવી ઇસ્પીતાલો.
૬. આરોગ્ય ભુવનો
૭, પુસ્તકશાળાઓ.
૮. વીમા કંપનીઓ.

૯. બેન્કો.

૧૦. કામ પરથી ફારેગ થાય ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને પેન્શનો મળે એવી ગોઠવણો.

૧૧. અરસપરસ સાહાય મળે એવી મંડળીઓ.

૧૨. રંગભૂમિઓ,

૧૩. રાત્રીશાળાઓ.

૧૪. કારખાનું કમાય એ પ્રમાણમાં મજૂરોને પણ કમાણીનો લાભ પગાર ઉપરાંત મળે એવી વ્યવસ્થા.

૧૫. ધર્મોપદેશકો, પ્રસંગોપાત મજૂરોની મુલાકાત લે એવી ગોઠવણ.

૧૬. કલબ.

૧૭. મંદીર ઈત્યાદિ.

અહીંના મીલ માલીકો, પશ્ચિમ પાસેથી મુડી ને મજૂરીની હલકી લડવાડ શીખ્યા છે તેમ એમના કંઇ ગુણ પણ શીખે એવી આપણે આશા રાખીશું.

જ્યાં જ્યાં કારખાનાં આવે છે ત્યાં ત્યાં દારૂ વધે છે અને અનીતિના રોગો ફેલાય છે. દારૂની દુકાનો સરકાર બંધ નહિં કરે ત્યાં સુધી દારૂના દુષ્ટ વ્યસનમાંથી મજૂર લોકને કેમ છોડવવાં એ સુઝતુ નથી. તેમ છતાં ઉપર કહેલાં મજુર લોકનાં કલ્યાણ થાય એવા કામોથી ઘણું થઇ શકે. ચાંદી પરમીઆના રોગોની ભયંકરતા સમજાવવા તથા વ્યભિચારથી થતી ખરાબીનું જ્ઞાન આપવા, ઉપર કહ્યાં તેવાં આનન્દ ક્ષેત્રો સ્થપાય તો ઘણું થઇ શકે એમાં શક નથી.

હવે શહેરોને માટે ચોખ્ખાં પાણી અને ગટર સંબંધી બે બોલ કહી આ પ્રકરણ પુરૂં કરીશું. અમદાવાદમાં જ્યાં સુધી નળ ન્હોતા ત્યાં સુધી વર્ષોવર્ષ કોલેરા બહુ ભયંકર પ્રમાણમાં ચાલતો હતો. નળ પછી તે તો ગયો એમ કહી શકાય. અને નળ, ત્યાર બાદ ઘણાં સહેરોમાં લેવાયા છે છતાં એનાથી ધાર્યું સુખ નથી થયું એટલે

આંખો મીચીને જ્યાં ત્યાં નળ લેવાની હું ભલામણ નથી કરી શકતો.

મ્હોટા કુવા, બોરીંગ (શાયડા) પંપ વગેરે બહુ ખર્ચાળ ના હોય એવી યોજનાઓ પહેલાં કરી જોયા પછી—એ કોઇ ફત્તેહમંદ ના થાય તોજ નળ લેવા, બાકી વડોદરા, સુરત, મુંબાઇ, અમદાવાદ બધેજ નળ હોવા છતાં ખર્ચનો પાર નથી. પાણી સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસતાં ઘણીવાર અશુદ્ધ માલમ પડયાં છે અને સુખાકારી વધી હોય એમ છાતી ઠોકીને નથી કહી શકાતું.

પરન્તુ ગટરથી ચોખ્ખાઈ વધે છે એ નિર્વિવાદ છે. માટે ગટરની દરેક શહેરને અનુકૂળ થાય એવી યોજના બધાં મહોટાં શહેરોમાં કરી નાખવી જોઇએ.

મેલાં પાણી અને નરક મોટર જેવાં ઝડપી સાધનોથી ખસેડી કે ગટરો દ્વારા વહેવડાવી ખેતરોમાં કે શાકભાજી તથા ફળફળાદિના બગીચાઓમાં ખાતર બનાવવાના કામમાં વાપરવાં જોઇએ, બાકી હાલ તો આ કીંમતી ચીજોનો ઘણે ભાગે નાશ જ થઇ રહ્યો છે.

શહેરના કચરા, આસપાસના ખાડાખૈઆ પૂર્યા બાદ ભઠ્ઠા વડે બાળી નાખવા જોઇએ.

મીલોની ધુણી બંધ થાય એ માટે "સ્મોક ન્યુસન્સ એકટ" ધુણીથી થતાં નુકસાન અટકાવવા કાયદો છે તે જ્યાં જ્યાં કારખાનાં થાય ત્યાં ત્યાં લાગુ કરવો જોઇએ. એટલે દરેક બૉયલર પાસે કોલસો પુરેપુરો બળી જાય એવો પંખો રાખવો પડશે. એથી ૯/૧૦ આંશ ધુણી ફક્ત, હાલના કરતાં નીકળશે. પરન્તુ અનુભવ પરથી માલમ પડયું છે કે
૧ એવા કાયદા છતાં, મીલો ને કારખાનાંવાળા, બક્ષીસ આપીને કે છેતરીને પુષ્કળ ધૂણી વખતોવખત કહાડે છે તેથી ધૂણીનું દુઃખ દૂર કરવા તો બધે વીજળીથી ચાલતાં કારખાનાં થાય ત્યારેજ પાર આવે એમ છે. આપણી નદીઓનાં પાણી નકામાં દરિયામાં વહી

જાય છે તે રોકી એમાંથી વિજળીક બળ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે તો રેલ્વે, ખેતી, કારખાનાં વગેરેને ઘણો લાભ થાય, અને ધૂણી બંધ થાય.

શહેરોમાં ધૂણીથી જે નુકસાન થાય છે તે કેવું ભયંકર છે તે હાલમાંજ થએલી શોધખોળથી બરાબર સમજી શકાય છે, બલુન માર્ગે ઉડનારને ધુણીનાં રજકણો ગણવાં પડયાં, શહેરોના વાતાવરણમાં આ રજકણો એટલાં બધાં હતાં કે સ્વચ્છ આકાશમાં જ્યારે વાયુ માર્ગે ઉડનારા, ૩૦ માઇલ સુધી જોઇ શકતા ત્યારે શેહેરો પાસે ૧૦ માઇલ સુધી પણ એમનાથી બરાબર ન્હોતું જાવાતું. વળી સૂર્યનાં ( અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝ ) જાંબુડીઆ રંગના ઉપરનાં કીરણો ધૂણીને લીધે શહેરમાં વસતાં લોકો પર આવીજ નથી શકતાં. અને એ કીરણોનો લાભ આપણને નહિં મળવાથી હાડકાના બંધારણમાં ખામી રહી જાય છે. "રીકેટસ" હાડકાંના ક્ષય, જે શહેરી બાળકોમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે તેનું કારણ ધૂણી છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

દરિયાની સપાટીથી ૧૦,૦૦૦ ફીટ ઉંચે રહેનારને સૂર્યનાં અલ્ટ્રા વાયોલેટ રેઝનો જાંબુડિયા રંગથી પારના રંગોનાં કીરણોનો લાભ પુષ્કળ મળે છે અને તેથી મસૂરી, નૈનિતાલ અને દાર્જીલિંગ જેવાં સ્થાનોએ બાળકો રૂષ્ટપુષ્ટ અને તન્દુરસ્ત જોવામાં આવે છે.

આટલાથી, ધૂણી વગરના વાતાવરણનો કેવો લાભ છે તે બરાબર સમજાશે અને આધુનિક યંત્ર યુગ જે લાભ આપે છે તેના કરતાં નુકસાન કેવાં ઉંડાં કરે છે તે પણ સમજી શકાશે.

ગુજરાતનાં ઘણાં શહેરોનું ભોંયતળિયુ રેતાળ છે. એટલે સડકો માટે હાલ વપરાતા પથ્થર ઓછા માલમ પડયા છે. વર્ષ એ વર્ષમાં ગમે તેવી સારી સડકો ભાગી જાય છે અને ધૂળ અટકાવવી અશકય માલમ પડી છે. પથ્થરો જડાવવાથી કે ડામરના મુંબાઇ જેવા ચકચકીત રસ્તા કરવાથી ધૂળ ઓછી થાય; પણ પ્રજાની એવાં ખર્ચ કરવાની તાકાત નથી. પરંતુ આયુષ્ય ટુંકાં થતાં જાય છે, મરણ પ્રમાણ વધે છે એવે વખતે જીવનદોરી જે જે ઇલાજોથી ટકે તે

બધા ઈલાજો ગમે તેવા પુરૂષાર્થ કરીને આપણે લેવા જોઇએ. આપત્તિની સામા થવામાં જે યુગ ફત્તેહમંદ થયા છે એજ યુગ ધન્યવાદને પાત્ર ગણાયા છે.

સડકો પથ્થરના ડબલ થરથી એટલે હાલ નંખાય છે તેના કરતાં ડબલ થરથી કરવામાં આવે ( બે ફીટ મેટલને બદલે ચાર ફીટ મેટલ નંખાય ), પોળોમાં પથ્થરો જડાય, અગર પાકી સડકો કરવામાં આવે, પાણીના છંટકાવ દિવસમાં બે વખત બરાબર પોળોમાં તેમજ ત્રણ વખત રસ્તાઓ પર થાય તો ધૂળ ઘણી ઓછી થઇ જાય.

પરન્તુ આ બધું કરવામાં આદર્શ મ્યુનિસિપાલીટી, કર્ત્તવ્યનિષ્ઠ સરકાર અને સ્વદેશભક્ત પ્રજા જોઇએ. અથવા સ્વદેશ ભક્ત પ્રજા એકલી હોય તોપણ ચાલે.

કારણ આખરે તો જેવી પ્રજા તેવુંજ રાજ્ય એને મળે છે. 'યથા રાજા તથા પ્રજા' એ એક કાળે ખરૂં હશે. અત્યારે તો યથા પ્રજા તથા રાજા: જેવી પ્રજા તેવુંજ એનું રાજ્ય હોવાનું.

## પ્રકરણ ૭ મું.

---

### ગામડાં.

**અહીં જેટલું પ્રભુનું છે એટલું સુન્દર છે,**
**માણસોએ બધું બગાડી મૂક્યું છે.**

ગામડાંની શાન્તિ, મોકળાશ, ખુલ્લી હવા, વૃક્ષો અને જળાશયો કેવાં સારાં લાગે છે! કોયલ અને મોર કેવાં ગમે છે! પરબડીઓ અને ભાગોળો જાણે જોયા જ કરીએ! કોસના મીઠા અવાજ અને ખેતરોની લીલી ઘાસ કાન અને આંખને તૃપ્ત કરે છે. રૂમ ઝૂમ ચાલે ચાલતી, પાણિયારીઓ પાણી ભરે છે! ગોવાળો ગાયો ચરાવે છે! આ બધું મનોહર છે! પરન્તુ મોહોલ્લા, શેરીઓ અને ઘરો ગંદાં છે! ઉકરડા, ધુળ, અને અવ્યવસ્થા; કચરો, ગંદકી અને મખ્ખિયારૂ ભયંકર છે!

શહેરો સુધારી, આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમાનુસાર એની ફરી રચના કેમ થઇ શકે એ આપણે જોયું. તો એજ ધોરણે ગામડાં સુધારવાં એ તો અત્યંત સહેલું છે.

પરન્તુ આ કામ કરે કોણ? બુદ્ધિમાન અને વિદ્વાન માણસો ગામડાં છોડી શહેરોમાં ભરાતાં જાય છે અને સરકાર નવાં દીલ્હી બનાવવા લાખ્ખો રૂપીઆ ખર્ચે છે! ખરી જનતા ગામડાંમાં વસે છે પણ એને માટે કોઇને લાગણી નથી. ગામડાંમાં રહેનારાં પક્ષાપક્ષી, લડાઇ ટંટા અને હલકી સ્વાર્થ બુદ્ધિમાં પડયાં છે; ત્યાં કેવળ જડતા અને દળદર અને કલેશ ચાલે છે! રોકકળ કરતી કે પોતાના કિસ્મતનોજ દોષ કહાડતી પ્રજા તરફ બહુ તો દયા ઉત્પન્ન થાય પણ માન ઉત્પન્ન કરાવવું હોય તો તો કંઇ પુરૂષાર્થ કરવો ઘટે છે.

ગામડાં કોઇ દિવસ વળાતાં નથી. તે શહેરોની માફક દરરોજ વળાય એવો બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ. ગામનાંજ ભંગિયાંને આ કામ સોંપવાથી જૂજ ખર્ચે એ થઇ શકશે.

લોકલ બોર્ડો મોટા રસ્તા કરે છે તે ગામના પણ મુખ્ય રસ્તાઓપર પથ્થર કે કાંકરેટ નાખે અને પાકી સડકો શહેરોની માફક ગામોમાં પણ થાય તો ધૂળ ઓછી થશે અને એ સડકો પર છંટકાવ ના બંદોબસ્ત કરવાથી ગામો રળિયામણાં બનશે.

પોળો અને આંગણાં દરેક ઘરધણી મનપર લે તો ચોખ્ખાં ચાટલા જેવાં રાખી શકાય. શહેર કરતાં ગામડામાં આ કામ ધારીયે તો સહેલું છે.

ધર્મશાળાઓ, મંદીરો, ચોરા અને ભાગોળો સ્વચ્છ, સુંદર, નવાં અને ચેતનવાળાં બનાવવાં જોઇએ. આજકાલ તો એ ઉજ્જડ, મલિન, જર્જરીત અને સ્મશાન જેવાં લાગે છે!

નિશાળ, કન્યાશાળા, લાયબ્રેરી, અખાડો અને સંગ્રહસ્થાન દરેક ગામમાં હોવાં જોઇએ. એથી છોકરાછોકરી કેળવાશે. મોટી ઉમ્મરનાં, દેશની અને જગતની પ્રવૃત્તિથી માહિતગાર થશે. અખાડાથી ઉછરતી પ્રજા બળવાન અને શૂરવીર થશે અને સંગ્રહસ્થાનથી પોતાની આસપાસનાં પશુ પક્ષિઓ અને ખેતીવાડીની પેદાશ અને ઉત્તમ કલાકૌશલ્ય વગેરેથી ગામનાં રહીશ જાણીતાં થશે. પોતાનું દેશમાં શું સ્થાન છે અને ઉપયોગી દેશજન થવા શું શું કરવાની જરૂર છે તે એમના જાણ્યામાં આવશે.

બીડી, ભાંગ, અફીણ, ગાંજો, તમાકુ, હોકા અને દારૂનાં દુષ્ટ વ્યસનોમાંથી ઉછરતી પ્રજાને મુક્ત રાખવા સમજુ વડીલો અને ડાહ્યાં ગામ સેવકો પ્રયત્નો કરશે તો ઉછરતી પ્રજા નિર્વ્યસની અને ઉદ્યમી થઇ શકશે.

ગામનું પંચ નવીન ઢબે, પ્રમાણિક, પ્રજાસત્તાના શુદ્ધ નિયમોથી પ્રેરાયલું અને ગામને માટે સાચી લાગણીવાળું વર્ષોવર્ષ ચુંટાય તો ઉપર કહેલાં તમામ કામો એ કરે. સહકારી નિયમોથી પડતર કિંમતે, ઘરો બંધાવી આપે; ખેતર માટે બી સંઘરે, થોડે વ્યાજે ગામની બેન્કમાંથી નાણાં ધીરે, ઢોર અપાવે; દૂધ, દહીં, ઘી, ગામ

બહાર ના જવા દે, લડાઇ ટંટા ગામમાંજ પતાવે. ગામની સ્વયંસેવકો ની ફોજ ઉભી કરે; મંદીરોના અને ધર્માદા ખાતાનાં વહીવટ હાથમાં લે. બાળાશ્રમ, વૃદ્ધાશ્રમ અને દવાખાનાં કહાડે. આરોગ્ય પર નજર રાખે. આનન્દ, વિનોદ અને જ્ઞાનપ્રચારના સાધનો યોજે. જમણવારો પોતાની લાગવગથી ઓછા કરાવે, ખોટાં દાન ધર્મ અટકાવે અને સામાજીક સુધારા પણ ધીમે ધીમે દાખલ કરાવી શકે.

આમ, એ પંચ ગામની સાચી સેવા કરનાર, પાર્લામેન્ટજ બની શકે. સંઘ બળ કેળવી, સ્વાશ્રયથીજ, આપણા દેશમાં જ્યાંથી મૂળ સડો પેઠો છે ત્યાંથી એને કહાડે અને પ્રજા જીવનની પુનરૂ રચનાનું મહાન કાર્ય સાધે.

ગામડાંના આરોગ્ય સારૂ, તાકીદે લેવાના ઉપાયોમાં નીચેની બીનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

ઘરો, હવા અજવાળાવાળાં, ચારે તરફથી ખુલ્લાં અને ચોખ્ખાં જોઇએ. ઢોર બાંધવાની જગા, ઘરથી જરા અલગ જોઇએ. હાલમાં ગામડાનાં ઘરોમાં અંધારૂં, દુર્ગંધ અને અવ્યવસ્થા બહુજ જોવામાં આવે છે. ઢોરો કંઇક ઘરોમાં, માણસોની સાથેજ બંધાય છે અને ચાંચડ, મચ્છર અને માખીઓનો ઘણે ઠેકાણે પાર નથી.

ગામડાનાં દરેક રહેવાશી પોતાનાં ખેતરોમાંજ છુટક છુટક ઘરો બાંધે તો કેવું સારૂં ? પ્લેગ ચાલ્યો ત્યારે એવા છુટા માંડવા સ્થળે સ્થળે બંધાયા હતા. એ વખતે દરેકનાં શરીર ખુલ્લામાં રહેવાથી સુધર્યાં હતાં. મળમૂત્રના નીકાલનો પ્રશ્ન, ઢોરોના તબેલાની સ્વચ્છતા, ઉકેરડાના નીકાલ એ બધું ખેતરોમાં રહેવાથી આપોઆપ ઉકલી ગયું હતું અને ખેતરોની રક્ષા સહેલાઇથી થતી અને અનાજની લાવ લઇજાની મેહેનત પણ બચી ગઈ હતી.

ગામ બહાર ઘરો વસાવવાથી પોલીસના બંદોબસ્ત સરકારે સુધારવા પડશે. કારણ પ્રજાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ સરકારને માથે છે પરન્તુ એ સાથે આપણી રક્ષા કરવાની તાલીમ

આપણે પણ મેળવી લેવી જોઇએ અને બહારવટીઆ કે ચોર સામે, આખાં ગામને ગામ થઈ શકે એવી વીરતા યુવાન અને યુવતિઓમાં આવે તે માટે તો અખાડાની તાલીમ વિષે ઉપર કેહેવામાં આવ્યું છે; હથિયારોના પરવાના પણ સરકાર પાસે લેઇ શકાશે અને એકવાર તન્દુરસ્ત અને બળવાન થવાનું ગામડાની પ્રજા મનપર લેશે તો સૌ વાતે રૂડાં વાનાં છે. આટલી બધી નબળાઇ અને બાયલાપણું છેક હમણાં હમણાંમાં વધી ગયેલાં છે. પહેલાંનાં સ્ત્રી પુરૂષોની તાકાત વધારે સારી હોવાનાં અનેક દૃષ્ટાંતો મળે છે.

ખેતરોમાં છુટક છુટક ઘરો બંધાય તો તો સ્વચ્છતા વિષે ગામડાંમાં ઝાઝુ કરવાનુંજ રહેતું નથી. પરન્તુ જ્યાં સુધી એ વાત બધાંની ધ્યાનમાં ના ઉતરે ત્યાં સુધી ગામડાંના મોહોલ્લા સાફ અને ખાડા ટેકરા વગરના કરવા જોઈએ. ધૂળ, કાદવ કે કસ્તરનું નામ સરખુ શેરીઓમાં ના રહે એવો બદોબસ્ત કરવો જોઇએ.

જ્યાં ત્યાં લાકડાં, રોડાં, છાણાં અને કાટમાલ પડી રહે છે તે કંઈ વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવાવાં જોઇએ. ગામડાંમાં કંઈ જગાની તાણ નથી પણ બધું છાતી પર રાખવાની ટેવ પડી ગઇ છે.

ગામડાંનાં સ્ત્રી પુરૂષો લુગડાં બહુ મેલાં પહેરે છે ઘણાં તો એક લુગડું પહેરે છે તે ફાટતાં સુધી ધોતાંજ નથી. આવાંને માટે ગામને ખર્ચે એક ધોબી રાખવો અથવા સ્વચ્છતા વગર પવિત્રતા નથી એ વાત ગમેતેમ કરીને એમને સમજાવી જોઇએ.

ગામમાં ઘણે ઠેકાણે વર્ષાદનાં પાણી ભરાઇ રહે છે. એથી મચ્છર થાય છે અને મેલેરિયા ચાલે છે. માટે ગામના તમામ રસ્તા સારા ઢોળાવવાળા અને સ્વચ્છ રહે એવા બનાવવા જોઇએ. ઉકેરડાના બંદોબસ્ત બ્રીટીશ સરકાર, ગાયકવાડ સરકાર કે વિદ્વાનો હજી સુધી કરી શક્યા નથી. પરન્તુ ઉકેરડા એ ખેતરોનું ધન છે અને એમને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે રાખવાનું કામ સહેલું છે. સાબરમતી સત્યાગ્રહ આશ્રમમાં છાપરાંવાળી છોબંધ જગાઓ

ઉકરડા રાખવા માટે કરવામાં આવી છે. તે ખર્ચાળ તો છે છતાં ગામડાં સમગ્રે કરવા ધારે તો એમાં આરોગ્યની રક્ષા થવા ઉપરાંત ઉકરડા પણ વધારે કીંમતી બને એવું એ યોજનામાં છે.

ગમે તે રીતે પણ, ઉકરડાનો પ્રશ્ન તાકીદે ઉકેલવાની જરૂર છે.

તળાવ કે નદી કિનારા તદ્દન સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. જ્યાં ત્યાં લોકો મળમૂત્ર કરે છે એ શરમભરેલું છે. તળાવ કે નદી કિનારે સુંદર ઓટલા, છાબંધ ઓવારા, વૃક્ષો, બેઠકો, રમતગમતની જગાઓ અને એકાન્ત સ્થાનો બનાવવાં જોઇએ. ગામને ખર્ચે, મંદીર, વાડી કે વિશ્રામસ્થાનો કરીને, શુષ્ક, નિરસ જીવનમાં, પ્રાણ સંચાર કરવો એ આવશ્યક છે,

જાજરૂઓ ઘર ઘરનાં કરવાં અને રોજ ઓરાવવાં અથવા સ્ટેશન પર હોય છે એવાં પંચનાં સ્વચ્છ જાજરૂઓ સવડ પ્રમાણે ઉભાં કરવાં જોઇએ, વર્ષો વર્ષ જુદાં જુદાં ખેતરોમાં, ખાડાઓ કરીને કોન્ગ્રેસ વખતે કરવામાં આવે છે એવાં જાજરૂ પણ ગામડાંને બહુજ સવડ ભરેલાં અને કીંમતી થઇ પડશે. હાલમાં તો ઉત્તમ ખાતરનો નાશ થાય છે અને જ્યાં ત્યાં મળમૂત્રના ત્યાગ કરી અસ્વચ્છ અને અનારોગ્ય સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે.

ઢોરોને નવરાવવાનાં, લુગડાંલત્તા ધોવાનાં, તથા વાસણો માજવાનાં તળાવ જુદાં અને વાપરવાનાં પાણીનાં તળાવ જુદાં જોઇએ. અથવા એકજ તળાવ હોય તો વાપરવા માટેનાં પાણી એમાંથી નહિં લેતાં કુવાઓમાંથી જ લેવાં જોઈએ.

કુવા મ્હોટા, ખુબ પાણી વાળા, ગરગડીઓ મૂકેલા અને સ્વચ્છ જોઇએ. ઘણે સ્થળે આપણા પૂર્વજો જે કરી ગયા છે તે સંભાળી રાખવા જેટલી પણ લાયકાત આપણામાં રહી નથી. પીવાનાં પાણીના કુવા વર્ષો વર્ષ ગળાવવા જોઇએ. એમાં પોટાસપર મેગ્નસ બે ત્રણ વખત નખાવવું જોઇએ, જેથી કોલેરા ના થાય. મ્હોટું થાળુ, કઠેરો, ઢાંકણું તથા આસપાસથી પાણી વહી જાય એવા ઢાળ જોઈએ. બને ત્યાં

બૅારીંગ (શાયડા) મૂકાવવા પણ નળનો વિચાર છોડીજ દેવા જેવો જણાય છે. "પંપ" હજી ઠીક છે પણ નળનાં ખર્ચ આ ગરીબ દેશથી ઉપડે એવાં નથી.

દરેક ઘરની આગળ અને પાછળ ખુલ્લા વાડા હોય, એમાં તુળશી ક્યારા, ફુલ, વેલો અને શાકપાંદડાં હોય તો કેવું સારૂં?

ભાગોળે ધૂળ ઉડવાને બદલે બારે માસ લીલી ઘાસ રહે એવાં મેદાન બનાવાય, લતા મંડપો, આસોપાલવ, આંબા અને ગુલ મહોર શોભા આપતાં હોય, મીઠ્ઠી વાંસળીઓ વાગે અને ઋતુ પછી ઋતુ આવીને રાસ રમી જાય, તો તો પછી, ગોપીઓની માફક આપણે પણ ગાઇએજ ને કે:

"વૃજ વહાલું રે, વૈકુંઠ નથી જાવું
ત્યાં મુજ નંદ કુંવર ક્યાંથી લાવું ?"

યુરોપમાં "ભાગ્યશાળીકુંજ" નામનું એક ગામ હતું એણે જે પુરૂષાર્થ કર્યો તે આપણે પણ કરી શકીએ:—

એક વખત ત્યાંના મહાજનના શેઠે વિચાર કર્યો કે મારૂં ગામ તન્દુરસ્ત બનાવું; અને આટલાં બધાં છોકરાં દરવર્ષે મરી જાય છે એમને બચાવું.

ઘણા જબરજસ્ત પ્રયત્નો એણે શરૂ કર્યાં અને પછી પોતાના મોટા દીકરાને એણે મોટો દાકતર બનાવ્યો. દાક્તરના ધંધા માટે નહિં પણ ગામડાની સુધારણા કરવામાં એની મદદ લઇ શકાય એ ઉદ્દેશથી દર્મિયાન બધું ગામ પણ તૈયારીઓ કરી રહ્યું હતું. એ નાના ગામમાં મ્યુનિસિપાલીટી હતી અને એનો વહીવટ સંપૂર્ણપણે લોકોના હાથમાં હતો. શેઠ પોતેજ એના પ્રમુખ હતા અને દીકરાના પાસ થઇ આવ્યા બાદ, દીકરો પ્રમુખ થયો. એને ઇશ્વર કૃપાએ પૈસા કમાવવાની જરૂર નહોતી એટલે તમામ વખત ડાકટરે ગામ સુધારવામાં ગાળ્યો.

પ્રથમ ગામનાં હરકત કરતાં ઘરો તોડી પાડવામાં આવ્યાં

અને એ ઘરનાં રહેનાર માટે ગામ બહાર નવાં ઘરો બંધાવ્યાં. પોળોના રસ્તા પ્હોળા થયા અને ધૂળને બદલે સડકો બની. ગામનાં તમામ ઘર અને મોહોલ્લા ચોખ્ખા, હવા અજવાળા વાળા અને ખુલ્લા બનાવવામાં આવ્યા. સ્થળે સ્થળે ચોકઠાં અને મેદાનો બન્યાં. કચરા, કાદવ, ઉપડી ગયાં; ખાડા પુરાયા, ટેકરા ખોદાયા, ભોંય તળિયાની જમીન પ્રમાણસર ઢાળ વાળી બની. સ્થળે સ્થળે લીલી ઘાસ ઉગાડવામાં આવી. બન્યા ત્યાં બગીચા કરવામાં આવ્યા. બેઠકો, ઓટલા તથા બાંકડા ગોઠવી, સ્થળે સ્થળે આરામ અને શાન્તિ મળે એવી રચનાઓ કરી. મંદીરો, લાયબ્રેરીઓ, નિશાળો, સભાસ્થાનો તથા હરવા ફરવાની જગાઓ થઈ ગયાં. વૈદક મદદ સંપૂર્ણપણે સર્વ કોઇને મળે એવી ગોઠવણો કરવામાં આવી. આખા ગામનું વસ્તિ પત્રક બનાવવામાં આવ્યું. બીજા પત્રકમાં કોને કોને સુવાવડો આવવાની છે તેમનાં નામ લખાયાં. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને યોગ્ય કસરત, પુષ્ટિકારક ખોરાક તથા જરૂરી દેખરેખનો બંદોબસ્ત ગામ તરફથી થવા લાગ્યો. નર્સો, દાઇઓ (મીડવાઇવ્સ) સ્ત્રી દાકતરો અને પુરૂષ દાક્તરો ગામ તરફ થી રાખવામાં આવ્યા. સુવાવડખાનાં અને દવાખાનાં સ્થપાયાં.

દરેક ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ગામના ગમે તે પુરૂષ કે સ્ત્રી દાકતરની સલાહ મફત મળતી. અને સાત મહિના અગાઉ એક બે વાર ખાસ સ્ત્રી દાકતરો એમને જોઇ આવતી, થોથર, અજીર્ણ, વગેરે ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓના ખાસ રોગોની વેળાસર શાસ્ત્રીય તપાસ થતી. સુવાવડો નિ-ર્વિઘ્ને પસાર થાય તે માટે તમામ ઈલાજો પદ્ધતિસર લેવાતા. ઘણી સ્ત્રીઓ સુવાવડખાનાંમાંજ સુવાવડો સુતી. ગામનું કોઇપણ ઘર, દાક્તરો નપાસ કરે એવુ ન્હોતું. પોળોની સ્વચ્છતા નમુનેદાર હતી. ઝાડા પીશાબ ગમે ત્યાં પડી ન રહેતાં, એ ખેતરોનાં ખાતર બની જતાં. છાણ કે કાદવ કસ્તર કે ચીંથરાં, ગમે ત્યાં પડયાં પડયાં સડી નહોતાં શકતાં. ઘેર ઘેર ગટરો હતી. પાણીથી ધોવઇ જાય એવા જાજરૂ હતા. કચરાપેટીઓ શિવાય કોઈ સ્થળે કચરો નહોતો નંખાતો અને એ કચરાપેટીઓ

પણ સાફ રહેતી, ઢેડભંગીને હલકાં ગણવામાં નહોતાં આવતાં. એમના અને મામલતદારના પગાર સરખા હતા—ઢોરોના તબેલા નમુનેદાર, સ્વચ્છ રહેતા અને ઉત્તમ રૂષ્ટપુષ્ટ ઢોરોનાં માલીકોને ઇનામો મળતાં હતાં. ગાયોનાં પુંછડાને આંખે લગાડી પવિત્રતા મેળવવા લોકો ફાંફાં નહોતાં મારતાં પણ ભવ્ય ગૌશાળાઓમાં હાથણી જેવી ગાયો હણુહણુતી. ગાયોને રોજ સાબુવતી નવડાવવામાં આવતી, દાતણ કરાવવામાં આવતાં અને દોહતાં પહેલાં, આંચળ ઉનાં પાણી અને ટુવાલોથી સાફ કરવામાં આવતા હતા.

ખાતરના ઉકેરડા રોજને રોજ ખેતરોમાંજ નંખાઈ જતા.

ખાધાના પદાર્થો ચોખ્ખા અને ભેળસેળ વગરના મળે એવો બંદોબસ્ત હતો.

મળમૂત્ર અને છાણ તથા હાડકાં અને મચ્છી ખાતરમાં પુષ્કળ વપરાવવાથી, બારે માસ ફળ ફળાદિ અને શાકભાજી ગામ લોકને પુષ્કળ ખાવાનાં મળતાં હતાં.

દૂધ, દહીં, ઘી અને છાશ, ગામ બહાર વેચી નહોતાં શકાતાં. શહેરોની ડેરીઓમાં, બધાં ગામડાંનાં દૂધ ભરાય છે ને ઘરનાં છૈયાં ધંટી ચાટે છે એવું ત્યાં નહોતું.

પાણીને માટે નળ હતા અને એમાં પુષ્કળ પાણી આવતું.

ગેસ, ગામનો કચરો બળે તેમાંથી અને વીજળી એક નદીને બંધ બાંધ્યો હતો તેના પ્રવાહમાંથી ઉત્પન્ન કરવામાં આવી હતી. એનાથી ગામમાં રાત્રે રોશનાઈ થતી. દહાડે લોટ દળાતો, લાકડાં વેરાતાં અને કોસ ખેંચાતા હતા.

આવા સંપૂર્ણ સુધારાનું જે ખર્ચ થયું તે લોકો, મ્યુનિસિપાલીટી અને સરકારે મળી વ્યાજે કહાડયુ અને ૩૦ વર્ષે ભરી દેવાય અથવા ફરી ઉછીતું લેવાય એવો બંદોબસ્ત કર્યો.

આનું પરિણામ? પરિણામ શું પુછો છો? લોકો સાજા સારાં, રૂષ્ટપુષ્ટ, કેળવાયલાં, નીતિમાન અને સ્વદેશાભિમાની થયાં, સુવાવડમાં

સ્ત્રીઓ તદ્દન નિરોગી રહેવા લાગી અને દસ વર્ષ સુધી લાગટ એ ગામમાં જેટલાં બાળકો જન્મ્યાં એ બધાં જીવ્યાં.

ઓરી, અછબડા, ઉટાંટીઆ, વરાધ્ર, બળીઆ વગેરે રોગોનોજ ત્યાંથી નાશ થયો અને મેલેરિયા કે ટાઇફોઇડ અને ક્ષય ત્યાંથી ભાગી ગયા.

ચેપી રોગોમાંથી એ ગામ મુકત થયું.

લોકો દીર્ઘાયુષી અને કુદરતી મોતેજ મરે એવાં થયાં અને સૌ રીતે આ કહેવાતા કળિકાળમાં, એ ગામમાં સત્ય યુગ પ્રવર્ત્યો.

આ વાતની મુખ્ય મુખ્ય હકીકતો ખરી બનેલી છે. થોડીકમાં એ ચાર સ્થળના બનાવો એકઠા કર્યા છે. પણ વિગતોમાં, આજકાલ યુરોપ અમેરિકામાં જે બની રહ્યું છે તેજ વર્ણવેલું છે.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે, " નશીબ, કે દેવ દેવીઓના કોપ કે વિધાતાના લેખ " જેવુ રોગો કે અકાળે થતાં મૃત્યુઓના સંબંધમાં કંઇ નથી. રોગો અને અકાળ મરણો આપણાજ દોષોનું પરિણામ છે. પુરૂષાર્થથી રોગોનો નાશ થઈ શકે. બાળકો જન્મે એટલાં જીવે અને પ્રજા રૂષ્ટપુષ્ટ, દીર્ઘાયુ અને સુખી થઇ શકે.



# પ્રકરણ ૮ મું.

## હવા, તડકો, પાણી અને ખોરાક.

ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તડકો, ગંધમયી પૃથ્વી, નિર્મળ જળ, અને સાદો ખોરાક એ તો પ્રભુએ સૌને આપ્યાં છે.

### હવા અને તડકો.

લોકો જ્ઞાન વગર, ગંદાં અને ખીચોખીચ ઘરોમાં રહે છે. ઝેરી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં લે છે અને ચક્કરની, માથું દુઃખવાની અને કમજોરીની બૂમો મારે છે !

બંધિયાર, અંધારાં ઘરોમાં રહેનારમાં બળ નથી હોતું. ફીક્કાશ અને કમજોરીને લીધે એવાં માણસો અનેક રોગનાં ભોગ થઇ પડે છે. કારણ, રોગોનાં જંતુઓ સામે લડવાનું જીવન–બળ, એજ એમનામાં પુરતા પ્રમાણમાં રહ્યું નથી.

પ્રાણીના ઉચ્છવાસમાં પાછી નીકળેલી હવા તે કારબોનીક-એસીડ ગૅસ; કોવાણ થતું હોય એવી વસ્તુઓમાંથી અને મળમૂત્રમાંથી પ્રસરે છે તે ગંધક મિશ્ર હાઇડ્રોજન અને એમોનિયા હોય છે. આ વાયુઓ—કારબોનીક એસીડ ગૅસ, ગંધક મિશ્ર હાઇડ્રોજન અને એમોનિયા એ શુદ્ધ હવાને બગાડનારાં ઝેર છે.

ચોખ્ખી હવા એટલે ચોખ્ખો ઓકસીજન પ્રાણવાયુ, એ એકલાં ફેફસાંનેજ કામનો નથી પણ ફેફસાંમાંથી લોહીમાં અને લોહી મારફત
૨૧ શરીરના એકેએક કોષમાં એ પહોંચી જાય છે. (તેથી એ) શ્વાસમાં લેવાથી હવા દૂષિત હોય તો શરીરના એકે એક કોષને નુકસાન થાય છે. અને કોષો એ તો શરીરરૂપી ઘરની ઈંટો– જીવતી ઈંટો— એ નબળી પડે તો? પછી શરીરને ટકાવવાની શકિતજ કયાં રહે ?

આ માટે શુદ્ધ ઓકસીજન પ્રાણવાયુજ શ્વાસ માર્ગે, હવામાંથી જવો જોઇએ.

ખાળો, મોરીઓ, જાજરૂઓ, ઉકેરડા, કચરાપટ્ટીઓ અને જેમાં થી કો'વાણ થતાં હોય એવી વનસ્પતિ કે મરેલાં પ્રાણીઓથી કેટલી બધી સંભાળ લેવાની જરૂર છે ? ક્ષણે ક્ષણે એનાં કરોડો રજકણો આપણા પ્રાણવાયુમાં ઝેર પ્રસારી રહ્યાં હોય છે !

આમ છતાં આ ચીજો વનસ્પતિ ને પોષક છે. ખાતર તરીકે એ ખેતરોમાં દાટી દેવાય તો ત્યાં એ કીંમતી છે. અહીં મેલ છે તે ત્યાં સોનું છે. ઘાસ, અનાજ, ફળ, અને ફુલની એ વૃદ્ધિ કરે છે ! કારબોનીક એસીડ ગેસ પણ વૃક્ષોનાં પાંદડાંને અડકયો એટલે સૂર્યનાં કીરણની મદદથી તેનું પ્રથક્કરણ થઇ જાય છે ! કારબન, વૃક્ષોની દેહ બાંધવામાં, વૃક્ષોના /પૃ ખોરાક તરીકે વપરાય છે અને ઓકસીજન છુટો પડી આપણને–પ્રાણીઓને કામ લાગે છે.

ઘરના તમામ ખંડોમાંથી ઝેરી હવાઓ ઝટ દૂર થવી જોઇએ અને સહુ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાનો હેતુ પણ એ છે કે સ્વચ્છ હવા એટલે ઓકસીજન ઘરોમાં પુષ્કળ આવે અને નુકસાનકારક વાયુઓ–ગંધકમિશ્ર હાઇડ્રોજન, (સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન) એમોનિયા. અને વોટરવેપર (ભેજ) ઝટ નીકળી જાય. ઘરની અંદરની હવા બહારની હવા જેવીજ, ચોખ્ખી રહેવી જોઈએ. અને બહારથી આવેલા માણસને કોઇ પ્રકારની દુર્ગંધી કે બેચેની ઘરમાં પેસતાં નહિં લાગવાં જોઇએ.

તડકો–પ્રકાશ–જીવનની વૃદ્ધિ કરે છે. તન્દુરસ્તી વધારે છે. સૂર્યનાં કીરણો, શરીર પર સીધાં પડવાં દેવાં. તડકો શરીરને લાગે તેથી ફાયદો છે. છત્રી અને લુગડાં શરીર અને સૂર્યની વચમાં બહુ નડે છે ! સુકુમારતા અને મોટાઈના ખોટા ખ્યાલોથી શરીરને પારાવાર નુકશાન થાય છે. બહુ લુગડાંની આ દેશમાં જરૂર નથી.

બહુ ટહાડ પડતી હોય ત્યારે કે વર્ષાદ વરસતો હોય તે વખતે વસ્ત્રો કે છત્રીની જરૂર ખરી; બાકીના વખતમાં તો શરીર બને એટલાં ઉઘાડાં જ રાખવાં જોઈએ.

યુરોપિયન લોકોને મન ઉઘાડાં શરીર ભલે અસભ્ય લાગે. આપણા તો રામ અને કૃષ્ણ, બુદ્ધ અને વસિષ્ઠ ઉઘાડા જ ફરેલા છે! અને આજકાલ તો યૂરોપ અમેરિકામાં પણ લગભગ નગ્ન સ્થિતિમાં, તડકે બેસીને શેકાનારાંનાં મંડળો નીકળ્યાં છે! (Sun bathers.)

ઘરોમાં હવાની માફક તડકો પણ ખૂંટે ખૂંટે આવવો જોઇએ. તડકામાં જંતુઓ મારવાની અને દુર્ગંધ ઉરાડવાની અજબ શક્તિ છે. આટ આટલી અનારોગ્ય દશા છતાં જો આપણા લોકો આટલાએ બચ્યા હોઇએ તો એ પ્રતાપ તડકાના છે. પોળોના ભેજ, મળમૂત્ર, ગળફા, પરૂ એ બધાંને તડકો સુકવી નાખે છે અને આટલી બેદરકારી છતાં, ભગવાન સૂર્યનારાયણે આપણને બહુ સહાય કરી છે!

હવાથી જ પ્રાણ રહે છે. પુરતી હવા વગર રોગ અને મૃત્યુ સુદ્ધાં બન્યાં છે. હમણાંજ એક સ્ટીમરને કંઈ તોફાન નડયું હતું. કેપ્ટને ૧૫૦ ઘેટાં, એક ઓરડીમાં પુરી દીધાં. તોફાન પસાર થયા પછી ઓરડી ઉઘાડી તો ૭૦ જીવતાં હતાં ને ૮૦ મરી ગયેલાં.

મોપલા કેદીઓને, રેલ્વેગાડીના એક બંધ ડબ્બામાં પૂરી બીજે ગામ લેઇ જવામાં આવેલા. ડબ્બો ઉઘાડ્યો ત્યારે ઘણા ગુંગળાઇને મરી ગયા હતા!

કારબોનીક એસીડ ગેસ, ૧૦,૦૦૦ ભાગની ચોખ્ખી હવામાં, ૪ ભાગ જેટલો હોય છે. આટલો નુકશાનકારક નથી. પણ જ્યાં ૪ ભાગ ને બદલે ૬ ભાગ જેટલો થયો એટલે એ હવા નુકસાનકારક બની જાય છે! જ્યાં ભીડ હોય ને બહુ માણસોના ઉચ્છવાસમાં નીકળેલો કારબોનીક એસીડ ગેસ એકત્રિત થાય એટલે ૧૦,૦૦૦ ભાગની હવામાં ૪ ને બદલે ૪૦૦ ના પ્રમાણમાં એ આવી જાય છે!

આપણો દેશ ગરીબ છે. અને પ્રમાણસર હવા અજવાળાવાળાં ઘરો, બધાંને, રાષ્ટ્ર ના મેળવી આપે, ત્યાં સુધી લોકોએ, ખુલ્લામાં, ઘરોની બહાર સુવું, બહુ હવાથી કોઇને નુકશાન નથી થયું. "બફાસો નફા કે વા સો ઘા" એ કહેવત ખોટી છે.

બાળકોને ખુલ્લી હવા બહુ જોઇએ છીએ. તેથી એમને મ્હોડે માથે કદી ના ઓરાડવું. અને મ્હોટાંઓએ પણ રાત્રે સુતી વખતે મ્હોં અને નાક ઉઘાડાં રાખવાં ! રાત્રે બારી બારણાં કોઇપણ ઋતુમાં વાસવાં ન જોઇએ.

**પાણી.**

ન્હાવા, લુગડાં ધોવા, વાસણ માંજવા વગેરે કામોમાં પાણી બહુ જોઇએ છીએ. પણ સૌથી વધારે જરૂર પીવાના પાણીની છે. શરીર રૂપી એન્જીન છે એ ચોવીસે કલાક ધમધોકાર કામ કરે છે તેથી તેને પહેલી હવા અને બીજે નંબરે પાણી તો જોઇએજ.

પાણી વગર, કોરો ખોરાક, આપણું પેટ પચાવી જ ના શકે. પચાવવા માટે ખોરાકને કાંજી જેવો પ્રવાહી બનાવવો પડે છે.

જે ગામમાં પુરતું પાણી ના હોય ત્યાં તન્દુરસ્તી બરાબર સચવાતી નથી. અને ગુજરાત કાઠિયાવાડનાં કેટલાં ગામો, પુરતા પાણી વગર દુઃખી થઈ રહ્યાં છે ! લોકલ બોર્ડો અને સરકારની પ્રથમ ફરજ દરેકે દરેક ગામને પુરતુ પાણી મળે એવી સોઇ કરી આપવાની છે.

પાણીનું મૂળ વર્ષાદ છે. વર્ષાદનું પાણી ચોખ્ખું છે. એ પાણી જમીનમાં મરે છે અને માટીના થરોની નીચે પથ્થરનો થર જમીનમાં હોય છે ત્યાં સુધી ઉંડું જાય છે. ભોંયતળિયાની કુઇઓમાં આ વર્ષાદનાં પાણી જમીનમાં મરીને એકઠાં થએલાં હોય છે તે પાણી હોય છે.

જે માટીમાં થઇને આ પાણી પસાર થાય છે તેના પાણીમાં ઓગળી શકે એવા ક્ષાર કે વનસ્પતિના રસ આવા છીછરા કુવાના પાણીમાં હોય છે. ખારાં કે કડવાં પાણી ઘણી કુઈઓનાં હોય છે તેનું કારણ ઉપર પ્રમાણે હોય છે.

પાતાળ કુવા, પથ્થરના થર તોડીને કરેલા હોય છે. એ માટી અને પથ્થરના થરની નીચેનાં પાણી, પૃથ્વીની અંદર વહેતાં ઝરણાંનાં પાણી છે. એ મીઠાં હોય છે. પીવા લાયક પાણી ગણાય છે તે આવા કુવાનાં. બોરીંગથી એટલે શાયડા મૂકીને જે પાણી કહાડવામાં આવે છે તે પણ આ અંદરનાં ઝરણોનાં.

છીછરા કુવાઓમાં મોરીઓ, દટણકુવા અને ખાળકુવાનાં પાણી જાય છે માટે ઘરો નજદીક એવા કુવા હોય તો એવાં પાણી પીવાલાયક નથી. એટલુંજ નહિં પણ વાપરવા લાયક પણ ઘણીવાર નથી રહેતાં.

## સારા કુવા કેવા હોય?

૧. જે જમીનમાં કુવા કરવાના હોય તે જમીન સારી જોઇએ.

૨. કુવાની આજુબાજુની દીવાલ ઇંટ ચુનાથી છોયેલી કે પથ્થરથી ચણેલી જોઈએ. પાણીનો પ્રવાહ તળેથીજ આવવો જોઇએ. આજુબાજુથી નહિં.

૩. કુવાને ઉંચુ થાળુ જોઇએ. અને આસપાસ એવા ઢોળાવ જોઇએ કે ઢોળાયલું પાણી પાછું કુવામાં ના પડતાં આસપાસ વહી જાય.

૪. કુવાને કાંતો પંપ જોઇએ. અથવા સાંકળ સાથે બાંધી દીધેલી ડોલોજ કુવાપર રહેવી જોઇએ. આ ડોલોથી પાણી ખેંચાય–જુદાં જુદાં ઘરના ઘડા, કુવાના પાણીમાં બોળાવાથી ઘણીવાર પાણીમાં રોગોનાં જંતુઓ આવે છે.

૫. ૩ ફીટ ઉંચો કઠેરો જોઇએ. અને છ સાત, ચોગરદમ ગરગડીઓ જોઈએ.

૬. કુવાને ઢાંકણાં જોઇએ અને ઢાંકણાંને હવા જવાનાં કાણાં જોઇએ.

૭. કુવાની આસપાસ ખાડા ખાબોચીઆ અને ગંદાં તળાવડાં હોય તે પુરી નાખવાં અને ઉપર ઝઝુમતાં કે દીવાલોમાંથી ઉગી નીકળેલાં ઝાડ હોય તો તે કાપી નાખવાં.

૮. પીવાનાં પાણી જેમાંથી લેવાતાં હોય એવા કુવા કાંઠે લુગડાં ધોવાનું કે નહાવાનું નહિં હોવું જોઇએ.

૯. ખાળો, દટણકુવા, ગરનાળાં અને જાજરૂથી કે ખાઇઓથી કે કબરસ્તાનોથી આ કુવા દૂર હોવા જોઇએ.

૧૦. સારૂ પીવાલાયક પાણી એ કે જે સ્વચ્છ હોય, ગંધ વગરનું હોય, ઠંડુ અને મીઠું હોય.

## પાણીમાં બિગાડ.

મનુષ્યને ઉપયોગી જેટલી ચીજો છે તેમાં પાણી સૌથી ઝટ બગડે છે અને પાણી મારફત પ્રસરતા રોગો પણ ઘણા છે. કોલેરા, ટાઇફોઇડ તાવ, ઝાડા, મરડા, સ્પ્રુ ઈત્યાદિ–રોગો, પાણી દ્વારા ફેલાય છે. માટે પાણી પીવામાં ખુબ સાવચેતી રાખવી અને સામાજીક આરોગ્ય પર દેખરેખ રાખનારે પણ પ્રથમ હવામાં અને પછી પાણીમાં બિગાડ કરનારાં કારણો પર સખ્ત દેખરેખ રાખવી જોઇએ.

ગમે તેને ઘેર, કે ગમે ત્યાંના જળાશયનું પાણી પીવા યોગ્ય છે કે નહિં તેની તપાસ કર્યા વગર પાણી ના પીવું. ગમે તેના વાસણમાં કે ગમે તેના હાથનું પણ પાણી પીવા યોગ્ય નથી હોતું. ઘણા કહેવાતા બ્રાહ્મણો બોટીને પાણી પીતા હોય છે અને ગમે તેવા ચામડીના કે ચેપી રોગ એમના ઘરમાં થયા હોય છે. એમની ગોળીનું પાણી એટલે ચોખ્ખું એમ કંઈ હોતું નથી. કોઇનું બોટેલું કે કોઇના પીધેલા પવાલાનું પાણી પીવું ન જોઇએ. અથવા ગમે તેવી ધૂળ કે માટીથી માંજ્યું એટલે પણ પાણી પીવાનું પવાલુ કે લોટો ચોખ્ખાં થઇ ગયાં એમ ના માનવું જોઇએ. પવાલાં કે લોટા માંજવામાં કે ઉટકવામાં ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ. કોઇનું બોટેલું પવાલુ માંજ્યા કે વિછળ્યા વગર મોંઢે નાજ માંડવું.

હોટેલો કે વીશીઓમાં, સ્ટેશનપર કે મેળાઓમાં, ચહા કે ઠંડાં પાણી પીતાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

આપણા ધર્મમાં, ખાધા પીધાના જે સખ્ત નિયમો છે તે મૂળમાં આરોગ્ય શાસ્ત્રને અનુસરતા છે પરન્તુ અજ્ઞાન વધવાથી અને નિયમોનાં કારણ ભુલઈ જવાથી એ ઘણીવાર પાળવા જોઇએ એમ પળાતા નથી અને નહિં પાળવાની રીતે પળાય છે.

પાણી પીવાતું હોય એવા કુવાઓની ખુબ સંભાળ લેવાવી જોઇએ. એમાં ખબૂતર માળા કરે કે ઝાડ ઉગે તે બહુ નુકશાનકારક

છે. એ પાણી જરા પણ દૂષિત ના થાય એ ખંતપૂર્વક જોવાતું રહેવું જોઇએ.

નળથી પાણી અપાય છે એટલે ચોખ્ખાંજ હોય એમ પણ નથી. નળનાં પાણીમાં પણ આંતરડાંનાં રોગોનાં જંતુઓ કેટલીકવાર માલમ પડે છે.

ન્હેરો, નદિઓ અને તળાવો પણ ઝટ બગડે છે, એ પાણી ઉકાળ્યા વગર ના જ પીવાં

ઘેર લાવ્યા પછી પણ કોઠીઓ, ગોળા, કે ગોળીઓમાં પાણી શુદ્ધ રાખવાની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. ગોળીઓ રોજનેરોજ વીછળીને સાફ રાખવી. ઢાંકણાં રોજ માંજવાં અને એમાંથી પાણી લેવા માટે લાંબી ડાંડીવાળા ડોઇઆ ગોળી પાસે રાખવા. એટેલાં પવાલાં પીવાના પાણીમાં કદાપિ ના બોળવાં જોઇએ.

ભીસ્તીની પખાલો કે મસકોમાંથી જે પાણી ભરાવવામાં આવે છે તે સૌથી વધારે જોખમકારક છે. સમજુ ભીસ્તી લોકો દરરોજ સંભાળપૂર્વક એને ધોઇ શકે ખરા પણ એ બાબત બરાબર ધ્યાન રાખવાની જરૂર ઘણી છે. ભોઇ કે ઠાકરડાં લોક પાણી ભરે છે તે પણ ચોખ્ખાં લુગડાંવાળાં કે રોજ નહાતાં હોય એવી ટેવવાળાં નથી હોતાં. એ લોકો સ્વચ્છતાના નિયમો બરાબર પાળતાં હોય કે હાથ પગ બરાબર ધોતાં હોય એ લગભગ અસંભવિત છે.

મુસલમાન ભાઇઓની પરબો મારફત ઘણીવાર રોગ ફેલાયલા સિદ્ધ થયા છે. એમની કોઠીઓ પર લીલો બાઝેલી અને અસ્વચ્છતા તો મેં જાતે ઘણીવાર જોયાં છે.

## સંઘ, મેળા, અને છાવણીઓનાં પાણી.

૧. છાવણીના પડાવ નક્કી કર્યા અગાઉ અથવા મેળાની જગાઓ ચોક્કસ કર્યા પહેલાં, પાણી ક્યાંથી અપાશે, એ બાબત બરાબર બંદોબસ્ત કરવો. સારી હાલતમાં હોય અને બગાડના

સંભવ ના હોય એવા કુવાની નજદીક મેળા ભરવા દેવા કે સંઘ કે છાવણીના પડાવ ગોઠવવા.

૨. કુવાની આસપાસના ભાગ મેળાના દિવસ પેહેલાં ૮–૧૦ દિવસ અગાઉથી ચોખ્ખા કરાવવા અને બને તો કુવા ગાળી નંખાવવા–પાણી પ્રૃથક્કરણ માટે પણ મોકલવું અને પાણી ચોખ્ખું છે એમ લાગે એટલે રસાયણિક તેમજ જંતુ વિષયક શુદ્ધ માલમ પડે તોજ એ જગા પસંદ કરવી, નહિં તો બદલવી.

૩. અડવાડિયા અગાઉ આસપાસના તમામ કુવાઓમાં "પોટાસ પરમેગ્નસ" નાખવું અથવા "બ્લીચીંગ પાઉડર" કે "કલોરોજન" નાખવું.

૪. નુકશાનકારક કુવો હોય તો તે બંધ જ કરી દેવો.

૫. ખાનગી ઘડા કે દોરી લોટાથી પાણી નહિં કહાડવા જાહેર ખબરો ચોડવી. ડોળો અને દોરડાં પાણી કહાડવા માટે કુવાપર બાંધી રાખવાં અને એનું ખર્ચ લોકલ બોર્ડ કે સરકાર પાસે કરાવવું.

૬. મેળા દર્મિયાન અડવાડિયામાં બેવાર પોટાસ પરમેગ્નસ પાછુ કુવાઓમાં નાખવુ.

૭. નદી કે તળાવ નજદીક મેળો ભરાવાનો હોય તો ભંગી લોકો કચરા કે મેલુ એમાં ના નાખી દે તે બરાબર જોવું. અને યાત્રાળુઓ પણ કોઇ પ્રકારે પાણી ના બગાડે તે બાબત સ્વયંસેવકો રાખીને કે બીજી રીતે દેખરેખ રાખવી.

આપણાં લોકોને એવે પ્રસંગે ગમે ત્યાં ઝાડા પિશાબ કરતાં, વાસણ માંજતાં કે લુગડાં ધોતાં કે નહાતાં, જરાપણ વિચાર આવતો નથી એ દીલગીરીભરેલું છે.

૮. નદી કે તળાવ પીવાનાં પાણી માટે સારાં નથી એમ લાગે તો કુવાનાં ચોખ્ખાં પાણીની પરબો, જાહેર ખર્ચે સ્થળે સ્થળે

બેસાડવી અને પેલાં પાણી ના પીવા. લોકોને હસ્તપત્રોથી ખબર આપવી. અગર સાદ પડાવતા રેહેવું.

૯. જાજરૂઓ ને નહાવા ધોવાનું, નદી હોય તો નદીના નીચેના ભાગપર ગોઠવાવવું અને ઉપરના ભાગપર કોઈ જઇ જ ના શકે એવો બંદોબસ્ત કરવો.

આવી સંભાળ નહિં લેવાથી કોલેરા જેવા ચેપી રોગોએ અનેકવાર હજારો લોકોના સંહાર કરી નાખ્યા છે.

**ખોરાક—**

શરીરના પોષણ અને વૃદ્ધિ માટે ખોરાકની જરૂર છે. દરરોજ જે કામ આપણે કરીએ છીએ: બોલીએ છીએ, ચાલીએ છીએ, હસીએ છીએ, વિચાર કરીએ છીએ તે દરેક ક્રિયાથી શરીરને ઘસારો લાગે છે. ખોરાકથી આ ઘસારો પુરાય છે.

દૂધમાં ખોરાકનાં સંપૂર્ણ તત્ત્વો છે. તેથી બાળકોને દૂધ બહુ ફાયદો કરે છે.

પરન્તુ મોટાં શહેરોમાં બાળકોને ચોખ્ખુ દૂધ મળવું દુર્લભ થઈ પડયું છે અને સારા પોષણને અભાવે હજારો બાળકો કમોતે મરે છે.

મહાજનોએ, પાંજરાંપોળોના વહીવટદારોએ, અને મ્યુનિસિપાલીટીઓએ મળી શહેરોનાં તમામ બાળકોના પોષણ અને ઉછેરનો પ્રશ્ન હાથમાં લેવો જોઇએ. ગૌશાળાઓ, ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગનાં બાળકોને મફત કે પડતર કિંમતે દૂધ પુરાં પાડે એવી સ્થપાવવી જોઈએ, ધર્માદા દવાખાનાં કરતાં, એ ધર્માદા ગૌશાળાઓની અને દૂધની પરબોની વધારે જરૂર છે.

ગામડાંનાં લોકોએ પણ ડેરીઓમાં દૂધ ભરી દેતાં વિચાર કરવો જોઇએ. પહેલાં પોતાનાં છોકરાંને માટે પુરતાં દૂધ દહીં અને ઘી રાખ્યા પછી એના વેપાર કરવા હોય તો કરવા—

ખોરાકમાં નીચે પ્રમાણે પદાર્થો મુખ્ય હોય છે:—

૧. મેદો ( સ્ટાર્ચ )
૨. ચરબી ( ફેટ )
૩. નાઇટ્રોજનમિશ્રપદાર્થ (પ્રોટીડઝ)
૪. ખાંડ ( સ્યુગર )
૫. ક્ષાર ( એલકેલીઝ )
૬. ખટાશ, તીખાશ. ( એસીડસ )

આમાંના મેદાનો ભાગ ભાતમાંથી અને ઘઉં, બાજરી, કઠોળ, મકાઇ વગેરે ધાનમાંથી મળે છે, એ લાકડાં ની ગરજ સારે છે. શરીરને બળતણ મળે છે તે મેદા અને ખાંડમાંથી મળે છે. બટાકા, શકરીઆં, ગાજર વગેરે કંદ મૂળમાંથી પણ ખાંડ અને મેદો મળે છે. ચોખામાં મેદાનું પ્રમાણ સૌથી વધારે છે. પચવા પછી મેદાની ખાંડ જ થઇ જાય છે. શરીરને ગરમી, ચરબી, તેલ, ઘી, મગફળી, વગેરે માંથી મળે છે વળી ચરબી પચે છે એટલી શરીરની ક્રિયાઓમાં મદદરૂપ થાય છે પરન્તુ નથી પચતી એટલી સીલીખ તરીખે રહે છે. પેટ પર, છાતી પર, હાથ પગ પર એમ શરીરના જુદા જુદા ભાગ પર ચરબી ગોઠવાઇ જાય છે અને જ્યારે મંદવાડ આવે છે અગર ભૂખમરો આવી પડે છે ત્યારે શરીર ટકાવી રાખવામાં એ મદદ રૂપ થાય છે.

નાઇટ્રોજનમિશ્ર પદાર્થ (પ્રોટીડઝ) એ, રેસાના બાંધકામમાં એટલે શરીરની પુષ્ટિમાં ઉપયોગી છે. ખરો પુષ્ટિ કારક ખોરાક એ ગણાવવો જોઇએ. મેદો અને ચરબી એ તો શરીરને ટકાવી રાખે. પણ મજબુતી અને બળ આપવાનું કામ "પ્રોટીડઝ" નું છે. ઘઉંનું ઉપલુ કઠણ પડ, કઠોળનાં ઉપલાં પડ, મગફળીમાંના ચરબી શિવાયના અમુક ભાગ, ચણા, વટાણા વગેરે ખોરાકમાં પ્રોટીડઝ હોય છે. મકાઇ અને બાજરીનાં ઉપલાં પડ અને ચોખામાંનો પણ ૨—૪ ટકા ભાગ પ્રોટીડઝ પુરાં પાડે છે. માંસાહારીઓને માંસમાંથી એ ખુબ

મળે છે. જ્યારે વનસ્પતિ પર ગુજરાન કરનાર આપણને, ઘઉં, બીજાં અનાજ કઠોળ, મગફળી, કાજુ, કેળાં, દૂધ, દહીં વગેરેમાંથી "પ્રોટીડઝ" મળે છે.

આપણાં દાળ, ભાત, રોટલી, ઘી અને શાક એ ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ છે અને પાપડ, મઠીઆં, પુડા, ઢોકળાં, ઇત્યાદિ અને છાશ, કઢી વગેરે ચીજો માંસહાર કરતાં હલકી પણ પુષ્ટિ માટે બરાબર છે.

આમલી, મીઠું મરચું અને લીંબુ અથાણાં એ ખટાશ, ખારાશ અને તીખાશ પુરાં પાડીને ખટ રસ ભોજન બનાવે છે. એનાથી પાચનના રસ વધારે છૂટે છે અને રૂચિને મદદ થાય છે.

ફળ અને મેવા મીઠાઇમાં મેદા, સાકર, ચરબી, "પ્રોટીડઝ" અને ક્ષાર તથા ખટાશ ભળેલાં હોય છે. અને શાક પાંદડાંમાં, ખટાશ, ખારાશ; મેદા ઇત્યાદિ હોય છે. પરન્તુ ફળ અને શાક પાંદડાં તથા લીંબુ અને છાશમાં આરોગ્યવર્ધક ગુણો બહુ હોય છે.

"વીટેમીન્સ" ની હમણાં હમણાં શોધ થઈ છે, તે "વીટેમીન્સ" એટલે ચેતન તત્ત્વો એમ કહી શકાય. દૂધ તાજુ દોહેલુ હોય એમાં "વીટેમીન્સ" હોય છે. પણ ઉકાળવાથી એ વીટેમીન્સનો નાશ થાય છે. માના ધાવણમાં વીટેમીન્સ હોય છે પણ બનાવટી ખોરાકમાં એ ધાવણ જેટલાં નથી રહી શકતાં. માખણ, ઘી, દહીં, તેલ વગેરે માં વીટેમીન્સ હોય છે. અને લીલાં શાકભાજી અને ફળ ફળાદિમાં પણ હોય છે. આરીયાં, મૂળા, મૂળાનાં પાંદડાં, બટાકાની છાલ, દૂધીની છાલ, શકરીઆં છાલ સાથે, બોર, શેરડી, ભાજીપાલા, કેરી વગેરે તમામ ફળ, કંદમૂળ અને લીલાં શાકમાં ઉપરની છાલ મુખ્યત્વે રાખીએ તો વીટેમીન્સ ખુબ મળે છે. રાંધવાથી ઘણાં વીટેમીન્સનો નાશ થાય છે પણ તાજાં, કાચાંજ જે ફળ કે વનસ્પતિ કે ધાન ખાઇ શકાય તે ખાવાથી આપણને વીટેમીન્સ ખુબ પ્રમાણમાં મળે છે.

કામ કરનાર માણસને, બેઠા ખાઉ કરતાં હંમેશાં વધારે ખાવા

જોઇએ અને શિયાળામાં પણ ઉનાળા કરતાં વધારે ખોરાક વરે છે. કામ કરનારને શરીર ઘસાય પણ વધારે અને બાદ થાય, એ પ્રમાણે જમે મંડાતુ રહેવાથી, ખવાય પણ સારૂ; શિયાળામાં, શરીરની અંદરની ગરમી ૯૯॥ ડીગ્રી રાખવાની હોવાથી ગરમી વધારે રાખે એવા, ચરબી વાળા ખોરાક, શિયાળામાં ફાયદો કરે છે.

શરીરની રચના એવા પ્રકારની હોય છે કે એના તમામ ભાગો જેમ વપરાય તેમ બહુ સારા રહે. એકે એક અવયવને પ્રમાણસર કસરત મળે તો શરીર તન્દુરસ્ત બને છે. તમામ અંગોને એટલે હાડકાં, ચામડી, માંસ, રૂધીર ઈત્યાદિને હાલવું ચાલવું વિષેશ થાય વિશેષ તો એના જુના કોષો ઝટ બદલાતા જાય અને નવા નવા આવતા જાય છે.

બાળકો, એમના કદના પ્રમાણમાં બહુ ખાય છે. કારણ એમને શરીર બાંધવાનું છે અને વધારવાનું છે. ઘરડાં ને વચલી ઉમરનાં કરતાં ઓછું ખાવા જોઇએ છીએ. સ્ત્રીઓથી પણ પુરૂષો કરતાં કંઈક ઓછું ખવાય છે કારણ એમનું કામ પ્રમાણમાં જરા હલકુ હોય છે.

માંસાહાર શિવાય પણ ખોરાકનાં બધાં તત્વો વનસ્પતિના ખોરાકમાંથી મળી રહે છે અને આપણા ગુજરાતમાં, હિન્દુઓ, માંસાહાર નથી કરતાં તેથી શારીરિક પુષ્ટિ ને કંઇખાસ હરકત આવતી હોય એમ જણાતું નથી. બાકીની હિન્દુસ્તાનની પ્રજા, માંસ અને વનસ્પતિનો ભેગો આહાર કરે છે. માંસ અને મચ્છીમાંથી "પ્રોટીડઝ નું પ્રમાણ, પચવાના હિસાબે જરા વધારે રહે છે ખરૂં, પરન્તુ માંસાહારથી કેટલાંક નુકસાન થાય છે તે શુદ્ધ વનસ્પતિના આહારથી નથી થતાં,

રાંધવાથી દાળ અને ઘઉં જેવા દાણાઓનાં ઉપરનાં કઠણ પડ જે એમને એમ પચાવવાં મુશ્કેલ પડે એવાં હોય છે તે પલળી ફાટી ને પોચા થાય છે. પછી એ સેહેલાઇથી પચી શકે છે અને સ્વાદિષ્ટ પણ બને છે. વળી ખોરાકની ચીજોમાં કંઇ જંતુઓ હોય તો તેપણ

રંધાવાથી મરી જાય છે.

જમવાનું નિયમિત વખતે રાખવું અને ઓછામાં ઓછું ૩ વખત તો ખાવું જોઇએ. સવારે નાસ્તો, બપોરે જમણ અને સાંજે વાળુઃ સવારમાં ભૂખે પેટે કામપર જવામાં ટહાડ તડકાની ને કોઈ પણ ચેપી રોગની અસરો લાગવા સંભવ છે. માટે નાસ્તાની ટેવ તો રાખવી, અને વાળુ તથા ઉંઘની વચમાં પણ બેએક કલાક તો ઓછામાં ઓછા જવા જોઇએ. વાળુ કરવાનો સમય મોડામાં મોડો રાતના આઠ વાગે હોય તો સારૂ. એથી વહેલું થઇ શકે તો શ્રાવક ભાઇઓનો રિવાજ–સંધ્યા કાળ પહેલાં જમી લેવાનો સૌથી સરસ છે.

તાલેવંત લોકોમાં ઘણે ઠેકાણે આપણા દેશમાં, કામ નહિં કરવાની ને સારૂ સારૂ ખાવાની ટેવ હોય છે. ધનવાન કે ગરીબ સૌને કસરત તો જોઇએ અને ઇશ્વરે જેને પૈસાની અનુકૂળતા આપી હોય એમણે તો વળી જાતજાતની નિયમિત કસરતો જરૂર કરવી જોઇએ,

ખોરાક પર અંકુશ જોઇએ. સારૂ સારૂ બહુ ખાવાથી કંઈ ફાયદો નથી. જીભડીને તો વશ રાખવીજ ઠીક છે.

જેને રૂચિ છે તેને ખાવાનું મળતું નથી અને જેને ખાવાનું મળે છે તેને રૂચિ નથી. કસરત વગર આપણા તવંગર વર્ગની રૂચિની બાબતમાં છેક દુર્દશા થયેલી લાગે છે. મ્હોટાં પેટ, બાદી, સ્થૂળતા એ કંઇ તન્દુરસ્તીનાં લક્ષણ નથી.

ચપળતા, ઝડપ અને ઉદ્યમ માટે પ્રીતિ, એ તન્દુરસ્તીનાં ચિહ્ન છે. શારીરિક પ્રયત્નમાં કોઈ પ્રકારનું આળસજ ના હોય એ સ્વભાવ આરોગ્યને સૂચવે છે. ખુશમિજાજી પણ નીરોગી લોકોજ રહી શકે છે.

અકરાંતિયાવેડાથી પાચન બગડે છે. ખોરાક બરાબર લોહીમાં ભળી શકતો નથી. ખુબ ખાનારનાં કલેજાં ભારે રહે છે. આંતરડાં અને નળમાંથી મળ બરાબર સાફ થતા નથી અને લોહી પણ વિકાર વાળુ રહે છે. ઘણા રોગોનું મૂળ અજીર્ણ હોય છે.

અજીર્ણ અને બંધકોશથી, પેટની અંદરના નહિં પચેલા ખોરાકમાં કોહોવાણ થાય છે. એવો વિકારવાળો કેટલોક પદાર્થ લોહીમાં પણ ભળે છે અને તેથી માથુ દુઃખવું, મ્હોં કટાણું રહેવું, શ્વાસોશ્વાસમાં ગંધ મારવી અને ગચરકા અથવા ઓડકાર આવવા કે વાછુટ થયાં કરવી, ચરબી વધવી વગેરે વ્યાધિઓ થયાં કરે છે. બહુ જાડી સ્ત્રીઓને ગર્ભાશયની આસપાસ પણ ચરબી ભરાય છે અને એવી સ્ત્રીઓ વાંઝણી રહે છે.

આવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન જ ના થવા દેવી જોઇએ. કસરતથી રોજ પાંચ સાત માઇલ ફરવા જવાથી, તથા સ્ત્રીઓને પાણી ભરવા, દળવા, ખાંડવા. લુગડાં ધોવા તથા લીંપવા ગુંપવા જેવાં ઘર કામથી ખાધું પચી જશે. ખરેખરી ભૂખ વગર ખાવુંજ નહિં. જરાક બેચેની જણાય કે અપવાસ કરી નાખવો. શરીર તન્દુરસ્ત રાખવાને લાંઘણ જેવો બીજો એક પણ ઉત્તમ ઇલાજ નથી.

ખોરાકને દુષિત કરનાર બે ચીજો છેઃ ધુળ અને માખીઓ. ધુળમાં ઘણાં રોગનાં જંતુઓ હોય છે. અને ધુળ ઉડેલી હોય એવી ખાધાની ચીજોથી અનેક રોગો થાય છે. આમ છતાં આપણાં જમણવારો ધુળ માંજ થાય છે અને મીઠાઇઓ પર કેટલીએ ધુળ ઉડતી હોય છે!

માખીઓ, દૂધ, દહીં, ફળ શાક અને મેવા મીઠાઇ પર કેટલી બધી બેસે છે! ખજૂર, ગોળ, ખાંડ અને સાકર વગેરે પર તો ઢગલાબંધ માખીઓ હોય છે! એટલુંજ નહિં પણ જમવા બેસીએ છીએ ત્યારે આપણાં ભાણાં પર પણ માખીઓ આવે છે! આજ માખીઓ થોડીવાર પર કોઇનાં ઝાડા ઉલટી કે ગળફા પર બેસી આવી હોય છે તેથી એમનાં શરીર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોયાં હોય તો એમની પાંખો ને પગ ને મોં પર, હજારો જંતુઓ, અનેક રોગોનાં જોવામાં આવે! મરડા, ઝાડા, કોલેરા, ટાઇફોઇડ તાવ, ક્ષય, કો'વાણ ઇત્યાદિ રોગો આમ માખીઓ મારફતે પણ ખુબ પ્રસરે છે!

સ્ટેશન પર જાળીવાળાં છાબડાં ને ગાડીઓમાંજ જેમ ખાવાનું

વેચવા દેવામાં આવે છે તેમ દરેક ખાધાની ચીજ વેચનારને માટે શહેરો ને ગામડામાં પણ નિયમ કરવા જોઇએ. સ્વચ્છ મારકીટ જેવી જગાઓમાં જ અનાજ ને શાક કે ખાવાની ચીજો વેચાવવી જોઇએ. અને દરેકે દરેક ખાવાની વસ્તુઓનું ધૂળ કે માખીઓથી બરાબર રક્ષણ થયેલું હોય તો ઘણા રોગોનાં મૂળ વઢાશે.

ખોરાકની શુદ્ધિ માટે સરકાર અને મ્યુનિસિપાલીટીઓ ધારે એટલી સત્તા લઈ શકે એમ છે પરન્તુ પ્રજા જ્યાં સુધી આ બાબતમાં બેદરકાર રહે ત્યાં સુધી એકલાં કાયદાઓથી કંઇજ ફળ નથી મળી શકતું.



# પ્રકરણ ૯ મું

## ( કસરત )

વિવેકસર કસરત કરવાથી એકેએક અંગ સુંદર અને ઘાટીલું બનશે. શરીર સદા કાળ નિરોગી રહેશે અને સંસારનાં કર્ત્તવ્યો બજાવવામાં કોઈ પણ પ્રકારનું વિઘ્ન આવશે નહિં.

અમેરિકામાં શિક્ષકો અને વડીલ વર્ગે, આખી ઉછરતી પ્રજાની કસરત ઉપર, ૩૦–૪૦ વર્ષથી સંપૂર્ણ યોજનાઓ ઘડી ઘડીને, એવું ધ્યાન આપ્યું છે કે એને પરિણામે બધી ઓલાદ સુધરી ગઇ.

પ્રો. ધર્માનંદ કૌસાંબી, હાવર્ડ યુનીવર્સીટીને વિષે કહેતા હતા કે એની કૉલેજોમાંની બાળાઓ જ્યારે બપોર પછી "ટેનીસ"નાં મેદાનો પર એકઠી થતી ત્યારે એ દેખાવ જોઇનેજ મારૂં હૃદય હર્ષથી ઉછળી રહેતું હતું."

આપણા દેશમાં નિશાળો અને પાઠશાળાઓ, રમત ગમત અને કસરતને, સંપૂર્ણ લાગણીથી, અભ્યાસનાજ વિષય જેટલું મહત્વ નહિં આપે ત્યાં સુધી આપણી પ્રજા નિર્માલ્ય રહેશે.

કંતાયલાં શરીર, આંખે ચસ્મા અને ગાલમાં ખાડા એ તે કંઇ ઉગતી જુવાનીને શોભે છે? જેમણે હજી તો જીવન સંગ્રામ લડવાનાં છે, તે તો રૂષ્ટપુષ્ટ, પહેલવાન અને લાલ ચટ્ટક હોવાં જોઇએ. શકરા બાજ જેવી તો એમની આંખ હોવી જોઇએ અને ઘોડા જેટલું કામ કરવું જોઇએ!

દરેક માબાપે પોતાનાં બાળકોને બરાબર કસરત કરાવવી જોઇએ. છોકરાં કૂદે રમે, દોડે, દડી ઉછાળે, ગોઠમડાં ખાય, દોરડી કૂદે, નાચે તો બહુ સારૂ; માબાપે પોતે પણ છોકરાં જોડે રમવું જોઇએ અને હસવા ખેલવામાં એમનો બહુ વખત જવા દેવો જોઇએ. માત્ર ચોપડીઓ વાંચવાથીજ અને નિશાળનાં લેસન કરવાથી જ કંઈ

બુદ્ધિ ખુબ સુધરે છે એમ નથી. પણ રમવા ખેલવાથી પણ શરીર, મન અને બુદ્ધિ ખુબ સુધરે છે.

ઘરના રમતો ઉપરાંત પોળોમાં પણ બાળકોને રમવાનું ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. અને પોળનાં રહીશોએ આ ખાતર, પોળો સાફ અને ધૂળ કે કાંકરા વગરની રાખવી જોઇએ.

બાળકોને રમવા માટે પોળોમાં ચોકઠાં જોઇએ અને ચોકઠાં ના હોય ત્યાં મ્યુનિસિપાલીટીએ, અમુક ઘરો પાડી નાખીને ચોકઠાં કરવાં જોઇએ.

પોળોમાં રમવાની રમતોમાં, એરંડો, સાતેલિયું, ખોખું, પાટાદાવ, ઘંટી ખીલડો, મોઈદંડા, ગેડીદડા, સંતાકુકડી વગેરે રમતો સારી છે. ૧૦ વર્ષની ઉમ્મર સુધીનાં બાળકોને આવી રમતો ખુબ રમવા દેવી. દોરી કુદવી, બૉલ ઉછાળવા, પૈડાં ફેરવવાં, ફુંદડી ફરવી, હીંચકા ખાવા, ભુસકા મારવા અને ગરબા ગાવા એ રમતો છોકરીઓ રમે અને છોકરાઓ પણ ભલે રમે. ઉપર લખેલી તમામ રમતો છોકરાછોકરી બન્નેને માટે સારી છે. આટલાં નાનાં છોકરાંને નિશાળનાં લેસન નિશાળમાંજ વંચાઈ જાય એવાં જોઇએ, એમને ઘેર તો ભણવાનું હોવું જ ના જોઇએ.

પ્રાથમિક નિશાળોમાં પણ રમવાનું ફરજીઆત હોવું જોઇએ અને ત્યાં પણ ઉપર કહેલી રમતો ઉપરાંત, દોડવાની સરતો, લાંબુ કૂદવાનું, ઉંચુ કૂદવાનું, બાહુબલી, કુસ્તી, અને ડ્રીલ, બહુ રસ પડે એવી રીતે કરાવવાં જોઇએ.

નિશાળમાં ભણતાં તમામ છોકરાંની વર્ષમાં બે વખત શારીરિક તપાસ થવી જોઇએ અને જે જે શરીરને લગતી ખોડખાંપણ હોય તે તરફ વિદ્યાર્થીઓનાં માબાપનું ધ્યાન ખેંચવું જોઇએ.

પોતાનાં ગામ, તાલુકાઓ અને જીલ્લાનાં જોવાલાયક સ્થળો બતાવવા વિદ્યાર્થીઓને, મહીને મહીને પગે ચલાવી, મુસાફરીએ લઇ જવાં જોઇએ અને ઝાડે ચઢતાં, તરતાં, તંબુ ઠોકતાં, છાવણીઓ નાખતાં,

લાકડાં ફાડતાં, ઘોડે બેસતાં તથા ' સ્કાઉટીંગ ' માં શીખવે છે તે તમામ બાબતો ત્યાં શીખવવી જોઇએ.

નિશાળના બગીચાની જમીન, વિદ્યાર્થીઓ પાસે ખોદાવવી જોઇએ અને છોડ તથા વેલા વાવવાનું, બી નાખવાનું, છોડને પાણી પાવાનું તથા ક્યારા બનાવવાનું કામ એમની પાસે કરાવવાથી એકલાં પુસ્તકીઆં નહિ બનતાં, વિદ્યાર્થીઓ જાત મહેનતની મહત્તા સમજશે અને શરીર તન્દુરસ્ત રાખી શકશે.

૧૦ થી ૨૦ વર્ષનાં છોકરાં માટે પણ રમવાની જગાઓ ગામ કે શહેરમાં ઇલાયદી હોવી જોઇએ. છોકરીઓ પણ દરરોજ રમી શકે અને પોતાનાં એકે એક અંગને કસરત આપે એવી દેશકાળને અનુકૂળ રમતો અને કસરતો એમને માટે ખાસ યોજાવી જોઇએ. છોકરીઓનાં શરીર પુરેપુરાં ખીલી શકે અને તેઓ ઉંચી, રૂષ્ટપુષ્ટ અને કદાવર બાંધાની થાય તે માટે બાળલગ્ન અટકાવવાં જોઇએ. ૨૦ વર્ષ સુધી છોકરીઓને સાસરે જવાનું ના હોય તો પટાબાજી, મગદળ, દંડ, તરવાનું, દોરડાં ખેંચવાનું, બેડમીંગટન, ટેનીસ, ક્રીકેટ ઇત્યાદિ મરદાનગીની રમતો એ પણ રમે અને જેની શક્તિ હોય તે ઘોડે બેસે, સાઇકલો દોડાવે, હોડીઓને હલેસાં મારે; ઝાડે ચડે, હીંચકા ખાય, કૂદે, દોડે અને આનંદ કરે.

રવિવર્મા ના ચિત્રોમાં હોય છે એવી, સંસ્કૃત સાહિત્યમાં જેમનાં વર્ણન છે એવી અને રાજસ્થાનની વીરાંગનાઓ જેવી પછી તો આપણી બ્હેનો અને દીકરીઓ બનશે. એ બિલાડીથી નહિં બ્હીએ. કોઇ લંપટ પુરૂષ એમનું અપમાન નહિં કરી શકે. દહાડે કે રાત્રે એ પ્રતાપી ચાલે, એકલી, સિંહણની માફક ગમે ત્યાં જઇ શકશે.

વીરપૂત્રોની એ માતાઓ થશે. પતિઓના જીવનમાં સાહસ, શૌર્ય અને હીંમતનાં ગુણો એમની સોબતથી આવશે અને કસરત તરફ પદ્ધતિસર જો એક બે જમાના ધ્યાન અપાશે તો આપણી નિર્માલ્ય અને બાયલી પ્રજા તેજસ્વી અને પરાક્રમી થશે.

છોકરાઓ માટે પણ અખાડા સ્થળે સ્થળે ખોલવામાં આવ્યા છે પરન્તુ હાઇસ્કુલો અને કોલેજોમાં પણ કસરત ફરજીઆત રાખવી જોઇએ. પરીક્ષાઓના બોજા ઓછા કરી, શિક્ષણના વિષયો પણ કમી કરી શારીરિક કેળવણી તરફ પ્રથમ ધ્યાન આપવું જોઇએ.

જે જે છોકરાઓ અખાડામાં દાખલ થયા છે તેમનાં શરીર સુધર્યાં છે અને ગયા જમાનાના પુરૂષો કરતાં એ સારા લાગે છે.

વિદ્યાર્થીઓને પણ ૨૫ વર્ષ પહેલાં, સંસાર વહેવારમાં ના નાખવા જોઈએ; લગ્ન જ વીસ વર્ષ પહેલાં ના થવાં જોઈએ અને બ્રહ્મચર્યનાં પાલન કરી, કસરતો તરફ નવજુવાનો જો વળે તો અમેરીકાએ ૩૦–૪૦ વર્ષમાં જેમ જમાનો બદલી નાખ્યો તેમ આપણે પણ બદલી નાખીએ.

વિદ્યાર્થીઓ અખાડાઓમાં જાય; દંડ, બેઠક, લાઠીમ, મુક્કાબાજી, વજ્રમુષ્ટિ, જીજુત્સુ, કુસ્તી વગેરે શીખે. કોઇ બલાંટી, લાકડી પટ્ટા અને ધનુષ્યબાણ જાણે. મલખમ, ડબલ બાર, સીંગલબાર અને ગરગડી પર કેટલાક હોંશિયાર થાય. સેન્ડો, મેકફેડન કે રામમૂર્તિની પદ્ધતિઓમાં અમુક જુવાનો પ્રવીણ થાય અને ઉંચુ કૂદવાની, પોલજંપ, લાંબું કૂદવાની વગેરે સરતોમાં કેટલાક નામના મેળવે.

ટેનીસ ફૂટબોલ અને ક્રીકેટને પણ હું ચાહનારો છું. વોટરપોલો, બૉટીંગ, હૉકી, ગોલ્ફ, તરવાની અને ઘોડાપર બેસીને રમાતી પોલોની રમત પણ મને ગમે છે.

ભિન્ન ભિન્ન રૂચિના વિદ્યાર્થીઓને, ઉપર કહેલી કસરતોમાંથી અમુક અમુક તો ગમવીજ જોઇએ. જેમાં ફાવે એમાં એ પ્રવીણતા મેળવે અને બાકીનીમાં સામાન્ય રીતે આવડત મેળવી લે. એકલા સ્નાયુઓની મજબૂતી કરતાં, શરીરનાં એકેએક અવયવ તન્દુરસ્ત અને બળવાન બને; આંતરડાં, હૃદય, ફેફસાં વગેરે અંદરના ભાગોને પણ લાભ થાય એ કસરતનો હેતુ છે. તમાશા માટે નહિં પણ આરોગ્ય માટે કસરતો કરવાની છે અને તેથી ભારે વજન

ઉચકવાં કે શરીર પરથી મોટરો ચલાવવી એ અખાડાઓનો હેતુ નહોવો જોઇએ.

શરીર વિદ્યાનું સામાન્ય જ્ઞાન, કસરત કરનારે મેળવી લેવું જોઇએ. નહિં તો હદ ઉપરાંત કસરત કરી ઘણાએ પેહેલવાનોએ હૃદયોને કાયમનાં નુકસાન પહોંચાડયાં છે.

વિદ્યાર્થી અવસ્થા પુરી થયા બાદ પણ, જુવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષોએ, દરરોજ નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ. પ્રકૃતિને અનુકૂળ થાય એવી ગમે તે કસરત પસંદ કરી, દરરોજ એનું સેવન કરવું જોઇએ.

કંઈ નહિં તો નમસ્કાર, દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ, કે છેવટે ઓછામ ઓછું પાંચ માઇલ ચાલવાનું તો દરેક જણે રાખવું જોઇએ. આપણી આખી પ્રજા જાણે ગંભીર અને ડાહી બની ગયેલી લાગે છે તે હસ-મુખી, રમતગમત પાછળ ગાંડી અને મસ્તીખોર બનવી જોઇએ.

એક આખો જમાનો ઉપર પ્રમાણે રમતો રમાશે ને કસરતો થશે ત્યારે લશ્કરી તાલીમ પર આપણું ધ્યાન જશે. દેહેરાદૂન ને સેન્ડહર્સ્ટ ની કોલેજોનાં બારણાં પછી આપણા જુવાનો ઠોકશે, અને ક્ષાત્રબળ પામી શકશે.

એરોપ્લેન પર ઉડવાનાં, એવરેસ્ટનાં શિખરો પર પહોંચવાન અને સમુદ્રનાં તળિયાં ફરી વળવાનાં, આશ્ચર્યકારક પરાક્રમો આપણા છોકરાઓ પાસે પણ કરાવવાં હોય તો એમને કસરતો કરાવો.



# પ્રકરણ ૧૦ મું.

## વૈદ દાકતરોનું કર્તવ્ય.

વૈદ્ય દાક્તરો દવા આપનારજ નહિ પણ પ્રજાના આરોગ્ય પુરોહિતો છે. એ "યમ ના સહોદર" નહિં, પણ આરોગ્ય આપનારી, ભગવતી જગદંબાના આચાર્યો છે.

મીલો અને કારખાનાંમાં જે દાકતરો છે એમનું કામ મજૂરોને માંદા થયા પછી દવા આપવાનું જ માત્ર નથી પણ એ લોકો માંદા જ ના પડે એવા ઇલાજો લેવડાવવાનું છે. મીલો અને કારખાનાંની જગાઓ સ્વચ્છ રખાવવી, કામ કરવાના ખંડોમાં પુરતી હવા અજવાળાં આવજા થાય એવાં બારીબારણાં ઉઘાડાં રખાવવાં, નાની ઉમ્મરનાં છોકરાં પાસે કામ ના લેવું વગેરે સાધારણ નિયમોના ભંગ જ્યાં ત્યાં થઇ રહ્યા છે. કારખાનાના કાયદા લગભગ બધેજ તોડવામાં આવે છે અને ધૂણી, કાયદામાં જેટલી કાઢવાની છે, તેના કરતાં હરરોજ વધારે કહાડી, મીલ માલેકો બધા શહેરોના લોકોને દુઃખી કરી રહ્યા છે. !

દાકતરોનું કામ શેઠીઆઓનાં હૃદયમાં બંધુભાવ ઉત્પન્ન કરાવવાનું છે અને મજૂરો, એ યંત્રો જેવાં જડ નથી પણ એમના હૃદયમાં પણ પ્રભુ જ બિરાજેલા છે એ વાત સમજાવવાનું છે.

સરકારી દાકતરોનું કર્તવ્ય પણ જે ગામ કે શહેરોમાં એ હોય ત્યાંના આરોગ્ય નિરીક્ષક બની જવાનું છે. તાવમાં કિવનાઇન આપ્યાથી એમની ફરજ પુરી નથી થતી પણ મચ્છરો અને પાણીનાં ખાબડાં દૂર કરાવી, મેલેરિયાનાં મૂળ કાપ્યા શિવાય એમણે જંપીને બેસવું ના જોઇએ.

દવા લેવા આવનાર એકેએક દરદીને, જે રોગના ઉપચાર માટે એ આવે છે તે થવાનાં કારણ, દાકતરે બરાબર સમજાવવાં

જોઇએ અને ભવિષ્યમાં એવા રોગોથી એ કેમ દૂર રહી શકે તે પણ એમને કહેતા રહેવું જોઇએ.

ખાનગી દાકતરો, આખાં કુટુંબોના સંબંધમાં આવે છે એમનું કર્તવ્ય સ્ત્રીઓ તથા બાળકોમાં આરોગ્યનું જ્ઞાન પ્રસંગોપાત પ્રસારવાનું છે. ફક્ત એ માંદાં પડે ત્યારેજ ઉપયોગી થવાનું નથી.

કુટુંબોમાંથી મંદવાડ જ દૂર થાય એવા કાયમના ઇલાજો ખાનગી દાકતરોએ લેવડાવવા જોઇએ. એમણે તન્દુરસ્તીના સલાહકાર બનવું જોઇએ અને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આરોગ્ય પુરોહિતો થવું જોઇએ.

વૈદક વિદ્યા બહુ આગળ વધી હશે; અને દવાઓ, પીચકારીઓ અને તીકડીઓ, તરેહ તરેહવારની આવતી હશે. પરન્તુ એ બધાંના ફંદામાંથી દાકતરોનાં ઘરાકો બચી જાય એ ઇષ્ટ છે.

રોગોનાં નિવારણનું વૈદક આગળ વધે એ પણ જોવાની ફરજ, દાકતરોની, વૈદ્યોની અને હકીમોની છે.

રોગો થયા પછી, દવાઓથી મટાડવા તત્પર રહેવા કરતાં દાકતરોનો ધર્મ પોતાનાં દરદીઓને, રોગ જ ના થાય એવું કરવાનો છે. રોગો અટકાવવાના વૈદકને એમણે રોગો મટાડવાના વૈદક કરતાં વધારે પૂજ્ય ગણવું જોઇએ.

વૈદકશાળા, પાઠશાળાઓએ પણ, આરોગ્યશાસ્ત્રના વિષયને પ્રમુખ સ્થાને બેસાડવો જોઇએ. અને દરેકે દાકતર, કાંતો એ શસ્ત્રક્રિયા કરનાર હોય કે ચિકિત્સક, લોહી તપાસનાર હોય કે મુત્ર પરીક્ષક હોય, ક્ષય રોગનો ખાસ હોય કે આંખોનો ખાસ હોય, દાંતનો દાકતર હોય કે ભગંદરનો હોય પણ દરેકે આરોગ્યશાસ્ત્રનું તો અનુશીલન કરવુંજ જોઇએ.

આ દુઃખી દેશને, રોગોમાંથી મુક્ત કરાવવાનું મહાન કાર્ય આ બધા નહિં કરે તો બીજું કોણ કરશે?

પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શાળાઓમાં અને કોલેજોમાં દાકતરોએ

ઘુસવું જોઇએ. ત્યાં ભણતાં વિદ્યાર્થીઓની મફત શારીરિક તપાસ કરવી જોઇએ. અને ઉછરતી પ્રજાનાં મનહરણ કરી, એમને તન્દુરસ્ત અને નિરોગી રાખવાના ભગિરથ પ્રયત્નો નિઃસ્વાર્થપણે કરવા જોઇએ.

શાળાઓ, વિદ્યાર્થીગૃહો, વીશીઓ અને હોટેલોનાં મકાનોની હવા, સ્વચ્છતા તથા ખોરાક વગેરે પર દાક્તરોનાં મંડળોએ, મફત દેખરેખ રાખવી જોઇએ. પ્રેમથી એ બધાંને જીતી લેવાં જોઇએ અને વશ કરવાં જોઇએ.

અખાડા, કસરતશાળાઓ અને રમત ગમતનાં મેદાનોના સંબંધમાં દાક્તરોએ રહેવું જોઇએ. છોકરા છોકરીઓમાંથી જે કસરતો ના કરતાં હોય તેમને તે કરવા પ્રેરવાં જોઇએ અને કરનારનાં શરીર તપાસતા રહી, વિવેકપુરઃસર કસરતો થાય તે વિષે ધ્યાન આપવું જોઇએ.

અખાડાઓમાં અને વિદ્યાર્થી મંડળોમાં, શિક્ષક સમાજોમાં અને અન્ય સમાજોમાં, દાક્તર લોકોએ, શારીર વિદ્યા અને આરોગ્ય વિદ્યાનાં ભાષણો, નકશાઓ, જાદુઈ ફાનસો કે સીનેમાની મારફતે પ્રસંગોપાત્ આપવાં જોઇએ. એમણે આરોગ્ય પ્રદર્શનો વર્ષોવર્ષ ભરવાં જોઇએ અને બાળ પ્રદર્શનો, બાળઉછેરના પદાર્થ પાઠો તથા સુવાવડી સ્ત્રીઓની માવજત ઇત્યાદિ વિષયોનું જ્ઞાન જનસમાજને આપવું જોઇએ.

પરીક્ષાઓના ત્રાસથી કે અભ્યાસના નિરર્થક બોજાથી, વિદ્યાર્થીઓનાં તન અને મનને જ્યાં જ્યાં હાનિ થઈ રહી હોય ત્યાં ત્યાં અવલોકન કરી, કેળવણી ખાતામાં સુધારા કરાવવા પણ દાક્તરોએ પ્રયાસ કરવા જોઇએ.

એમણે બ્રહ્મચર્યના લાભ વિદ્યાર્થીઓને અને વિદ્યાર્થીણીઓને, સમજાવવા જોઇએ. હસ્તદોષ, સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મ અને મલિન કુછંદો, વિદ્યાર્થી વર્ગમાંથી દૂર કરાવવા અથાગ પ્રયત્નો કરવા જોઇએ.

બાળ લગ્નોથી, આખી હિન્દુ મુસલમાન પ્રજા નિર્બળ અને હેરાન થઈ રહી છે અને ન્હાની ઉમ્મરમાં સંસાર વ્યવહારમાં પડ-

વાથી, સુવાવડોમાં સેંકડો સ્ત્રીઓ મરી રહી છે ! વિદ્યાર્થી અવસ્થાની ચિંતા ભેગી, બિચારા છોકરાઓને ગૃહસ્થાશ્રમની ચિંતાઓ વેઠવી પડે છે; દાક્તરો અને વૈદો, જ્યાં વિદ્વાન હોય અને જનસમાજના સાચા ભક્ત હોય, ત્યાંથી બાળલગ્નો દૂર થવાં જોઇએ અને કવેળાના ગૃહસ્થાશ્રમ ના મંડાવવા જોઇએ.

સારી સંતતિ કેમ ઉત્પન્ન થાય તેનું જ્ઞાન જનસમાજમાં દાક્તરો જ ફેલાવી શકે; યોગ્ય ઉમ્મર સુધી વીર્ય રક્ષાની જરૂર, સંયમ, નીતિ, લગ્ન જીવનનાં વિશુદ્ધ સુખો ઇત્યાદિ વિષયો ઉછરતી પ્રજાને શીખવવાની ફરજ સમજુ દાક્તરોની છે.

વર્તમાનપત્રો, માસિકો અને હસ્તપત્રો દ્વારા, દાક્તર લોકોએ, શારીર વિદ્યા અને આરોગ્ય વિદ્યાનું જ્ઞાન સરળ ભાષામાં પ્રસરાવવું જોઇએ.

લોકલ બોર્ડો, મ્યુનિસિપાલીટીઓ અને સરકારનું ધ્યાન પણ એમની ત્રુટીઓ તરફ વારંવાર દાક્તરોએ ખેંચતા રહેવું જોઇએ અને એકતરફથી લોકમત તૈયાર કરવો જોઇએ ત્યારે બીજી બાજુએ આરોગ્ય ખાતાપર પણ અસર પહોંચાડવી જોઇએ.

સરકાર લડાઇઓ પાછળ અઢળક ખર્ચ કરે છે ત્યારે રોગો રૂપી દુશ્મનોનો નાશ કરવા પણ એ પાણીની માફક પૈસો ખર્ચે એવી એને ફરજ પાડવી જોઇએ.

પ્રજા જુઠું બોલવામાં કે કોઇને છેતરવામાં પાપ છે એમ સમજે છે પરન્તુ આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોનો ભંગ કરવાથી પણ પાપ થાય છે તથા માંદા થવામાં પણ ગુન્હો છે એ સમજતી નથી. દાક્તરોએ, એ વાત એમને સમજાવવી જોઇએ.

આરોગ્ય શાસ્ત્ર એટલે જેનાથી રોગો અટકાવાય–જીંદગી લંબાવાય અને શરીરો મજબુત અને તન્દુરસ્ત બનાવાય એવું શાસ્ત્ર–એનું મહત્વ આપણા લોકોએ બરાબર સમજવું જોઇએ.

દાક્તર લોકોએ એકલાં શહેરોમાં જ નહિં ભરાઈ રહેવું જોઇએ. હજારો ગામડાં હજી વૈદક મદદ વગરનાં, નિરાધાર પડયાં છે. ત્યાંની

પ્રજાને શરીર સંપત્તિ આપવી અને પુરૂષાર્થ શીખવવા એ સેવા જેવી દાક્તર લોકોથી થશે એવી બીજા કોઇથી નથી થવાની.

ગામડાંમાં પ્રજાસત્તા સ્થાપવાની છે. પંચ ત્યાં પરમેશ્વર એ વિચારનો પુનરૂદ્ધાર કરવાનો છે. સુવ્યવસ્થિત પંચો બનાવી ઘર, પોળો, અને ગામો આપણે સાફસુફ કરવાનાં છે. રોગોને દેશનિકાલ કરવાના છે અને ચેપી રોગોના નાશ કરવાના છે.

દારૂનાં દુષ્ટ વ્યસનથી સમજુ અને અજ્ઞાન, ગરીબ અને ધનવાન તમામ પ્રજા ખરાબ થઈ રહી છે એમાંથી એમને બચાવવાનું મહા-ભારત કામ બાકી છે.

વૈદદાક્તરનો ધંધો એ વેપારીના જેવો, પૈસા પેદા કરવાનો ધંધો નથી. લોભ, નિર્દયતા કે બેદરકારીને એમાં સ્થાન નથી. હૃદયની કોમળતા, ચારિત્ર્યની શુદ્ધતા અને નિઃસ્વાર્થતા એમાં પુષ્કળ જોઇએ છીએ. એ ધંધામાં દેવતાઈ અંશો રહેલા છે. આ વાત જે દાક્તર ભૂલશે તે પોતાના ઉત્તમ અધિકારથી ભ્રષ્ટ થશે.

વકીલ બારીસ્ટરોનો ધંધો પણ મૂળ હતો સાત્વિક. બેરીસ્ટરોને, જભ્ભા પાછળ બરડે ગજવું હોય છે તેનું કારણ તહોમતદારોનાં ઉપરાણાં લીધા બાદ, રાજ્ય દરબારમાંથી એ લોકો જ્યારે પાછા ઘેર જાય ત્યારે તહોમતદારોને, જે આપવું હોય તે એમાં નાખે એ હતું. બચાવ માટે પૈસા એમનાથી મંગાતા ન્હોતા. ધારાના એ શાસ્ત્રી અને હિમાયતી કહેવાય છે; તેમ છતાં હાલની પ્રજાકીય ચળવળે એ વર્ગના પ્રપંચો ખુબ ઉઘાડા પાડયા. દાક્તરોનાં પણ ઘણાં પાપો છે અને હાલના દાક્તરો જો પ્રજાના રક્ષક થવાને બદલે ભક્ષકનાં કામ કરશે તો જરૂર એમની ફજેતી કરનાર પણ કોઇ મળ્યા વગર રહેવાનું નથી.

લાંબા લાંબા નુસ્કા, પેટંટ દવાઓની હારમાળાઓ, અને " સીરમ્સ " અને " વેકસીન્સ " ની હદ થઇ છે. ઉપરાઉપરી ચામડીની પિચકારીઓનો રાફડો ફાટયો છે અને રસીઓ ઇત્યાદિનું

જે તુત ચાલ્યું છે તે માટે તો જરૂર એવા ડાક્તર લોકોને, ઇશ્વર સમક્ષ જવાબ દેવો પડશે. બધા ઇશ્વરને માનતા હશે કે નહિં તે તો હું નથી જાણતો.

છેલ્લાં ૬૦ વર્ષમાં, વૈદક વિદ્યા ઘણી આગળ વધી છે અને જેમ જેમ એની પ્રગતિ થઇ છે તેમ તેમ ઔષધિઓ ઉપરનો વિશ્વાસ ઓછો થતો ગયો છે. કેટલીએ દવાઓ છેક નકામી માલમ પડી છે અને સર ફ્રેડરીક ટ્રીવ્સ તો એટલે સુધી કહે છે કે દવાઓથી જેટલાં માણસ મરે છે એટલાં રોગોથી મરતાં નથી. જ્ઞાની ડાક્તરો, હવે બહુ ગોળીઓ કે ભૂકીઓ કે દવાઓના રગડામાં માનતા નથી પણ કુદરતને મદદ કરી શકે એવી સાદી દવાઓ એ બહુ ચતુરાઇથી વાપરે છે.

હવે રોગોને અટકાવનારા વૈદકના, ચમત્કારો જુવો !

ભયંકર અને જીવલેણ પીળા તાવનો, સુધરેલી દુનિયામાંથી નાશ કરવામાં આવ્યો.

જુંની મારફતે, ટાઇફસ નામનો ચેપી તાવ ફેલાય છે એ જ્યાં શોધાયું કે એ તાવ પણ ઘાયલ થયેલા દુશ્મનની માફક વૈદક વિદ્યાને શરણ થયો. બાલકન્સમાં ગઈ લડાઇ વખતે હજારો સોલ્જરો ટાઇફસના ભોગ થઇ પડયા હતા પણ જરા અક્કલ દોડાવ્યાથી, સોલ્જરોનાં વસ્ત્રો પરની જુંવો મારી નાખીને એ રોગ પ્રસરતો અટકાવી દેવામાં આવ્યો.

ટાઇફોઇડ, પેરા ટાઇફોઇડ અને મરડા ૨૦ વર્ષ પર, લશ્કરોમાં કેર વર્ત્તાવતા હતા. એમને લશ્કરમાંથી તો શું પણ આખા યૂરોપ, અમેરિકામાંથી પ્રસરતા અને ફેલાતા બંધ કરવામાં આવ્યા. ચોખ્ખું પાણી અને ખોરાકની શુદ્ધિ સાચવવાથી તથા રોગીઓનાં મળમૂત્ર બાળી મૂકવાથી એનાં જંતુઓ મરાયાં.

મચ્છરોના નાશ કરવાથી મેલેરિયા કબજે આવ્યો. અને પૃથ્વીના ફળદ્રૂપ અને રસાળ દેશોમાં, જ્યાં અસલી કોકેશિયન પ્રજા ટકી શકી ન્હોતી ત્યાં હાલની યૂરોપિયન પ્રજા આબાદ થાય છે.

આપણા દેશનો કૉલેરા યૂરોપ અમેરિકા સુધી જતો અને લાખોનો ઘાણ કહાડી નાખતો હતો. એના દરદીઓને અલગ રાખી એમનાં ઝાડા ઉલટી બાળી મૂકવાથી અને કુવાઓમાં પોટાસ પરમેગ્નસ નાખવાથી કૉલેરાને પણ એ લોકોએ હરાવ્યો.

એજ પ્રમાણે મરકી જુવો. ઉંદરોના અને ચાંચડોના નાશથી તથા દરદીઓને 'કવોરેનટાઇન' (સુતક) ચોકીમાં રાખવાથી અને સાજાંને મરકી ના થાય એવી પીચકારીઓ મારીને, મરકી જેવો ભયંકર ચેપી રોગ અટકાવવામાં આવ્યો. વળી દૂષિત થયેલાં ગામો અને શહેરોની તમામ વસ્તીને ખેતરોમાં ખુલ્લી હવામાં ઝુંપડાં બાંધીને વસાવી અને મરકીથી બચાવવામાં આવી.

કર્ત્તવ્યનિષ્ઠ અને જાગતાંજોધ શહેરોમાં કે ગામડાંમાં હવે એ જઇજ ના શકે !

પનામાની સંયોગીભૂમિનો બધો પ્રદેશ, ભેજવાળો અને મેલેરિયાથી હેરાન થતો. ત્યાં પુષ્કળ માણસો મરતાં. એ સંયોગીભૂમિ તોડી, સામુદ્રધુની બનાવવાનું કામ વર્ષો સુધી ચાલ્યું. પહેલાં આવું કોઈ વિશાળ બાંધકામ ચાલતું ત્યારે હજારો મજૂરો બિચારાં માંદાં પડી જતાં અને મરી જતાં હતાં. પરન્તુ સ્વ. જનરલ ગોરગાઝ અને એના મદદનીશોના બુદ્ધિચાતુર્ય આગળ આ વખતના એ મહાન કામ દર્મિયાન, સૌથી ઓછામાં ઓછાં માણસો મર્યાં છે. એ પનામાની સામુદ્રધુનીનો પ્રદેશ રળિયામણો, સારી હવાવાળો અને તન્દુરસ્ત બની ગયો છે !

યૂરોપ અમેરિકાનાં લસ્કરો, સ્પેન, અમેરિકાના કે બોર યુદ્ધ વખતે, ચેપીરોગોથી વેરણખેરણ થઇ જતાં. ટ્રોયના ઇલિયડમાં પ્રસિદ્ધ થયેલા યુદ્ધ વખતે ચાલેલી મરકી, નામજાદી છે. દુશ્મનને હાથે મરે એના કરતાં ચેપીરોગોથી અસંખ્ય લડવૈયા મરતા હતા. રૂશીઆ જાપાનની લડાઈ વખતે જાપાનનો આરોગ્ય સંબંધી બંદોબસ્ત એવો હતો કે એનાં માણસો, રોગોથી ઓછામાં ઓછાં

મર્યાં હતાં. પરન્તુ ગયા જંગી જર્મન યુદ્ધમાં તો આરોગ્ય શાસ્ત્રની સંપૂર્ણ ફત્તેહ થઇ છે.

આખા યુદ્ધ વખતે કોઇ ચેપીરોગ ચાલ્યો નથી. "ટ્રેન્ચ ફીવર" ખાઇઓની અંદર રહેવાથી જે નવી જાતના તાવ આવ્યા તે ખો ભૂલી ગયા.

યૂરોપ અમેરિકાની સુધરેલી દુનિયામાં પ્રજાઓ, રાજ્યો અને ગામડાંઓનો એ અનુભવ થયો છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના પાલનથી રોગોનો નાશ થઇ શકે છે. પ્રજા તન્દુરસ્ત અને મજબૂત બને છે અને આયુષ્ય લંબાવી શકાય છે. ૧૨, ૧૨ વર્ષનું સરેરાશ આયુષ્ય ત્યાં લંબાઇ ચૂક્યું છે.

બાળકોના રોગો પણ દૂર થાય છે અને બાળમરણો ૨૦, ૨૫ વર્ષ પર ત્યાં હતાં તેનાથી અડધા કરતાંએ ઓછાં થઇ ગયાં છે. લંડનમાં જેટલાં છોકરાં મરે છે તેના કરતાં ૭ ગણું છોકરાં એકલા કાનપૂરમાં મરે છે એ આપણી દશા છે.

શસ્ત્ર વિદ્યામાં પણ સ્વ. લોર્ડ લીસ્ટરે, કોવાણુ કે પરૂના જંતુઓ, ઘા ઉપર હલ્લો કરે નહિં, એવી રીતે જંતુ–શુદ્ધ, શસ્ત્ર ક્રિયા કરવાની શોધ કરી ત્યારથી શસ્ત્ર ક્રિયા એક લલિત કલા જેવી બની ગઇ છે !

આ બધા પ્રતાપ રોગ અટકાવનારા વૈદક અને આરોગ્ય-વિદ્યાના છે. પરન્તુ આ પરાક્રમો યૂરોપ, જાપાન અને અમેરિકામાં થયાં છે. આપણા અભાગિયા ભારતવર્ષમાં તો એકલો મેલેરિયા દરવર્ષે ૧૦ લાખ માણસોને મારે છે. ક્ષય, ઇન્ફ્લુએન્ઝા અને ટાઇ-ફોઇડ વધતા જાય છે. આયુષ્ય ટુંકા થતાં ચાલ્યાં છે અને મરણ પ્રમાણ ભયંકર છે ! અહીંના મૂળ રોગો જતા નથી અને પરદેશના રોગો નવા નવા કાયમનું ઘર કરીને અહીં રહી શકે છે ! પ્લેગ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ટાઇફોઇડ, સ્લીપીંગ સીકનેસ, કાળા આઝાર એ બધા પરદેશી રોગો છે; અરે ચાંદીનો રોગ એ પણ પોટર્યુગીસ

લોકોએ અહીં આણ્યો છે ! પણ હવે તો આ બધા અહીંના મૂળ વતની જેવા થઇ ગયા છે અને સખ્ત વર્ણાશ્રમમાં બંધાયલી આપણી પ્રજા, આ રોગોને ગમે તે ન્યાતમાં ભળવા દે છે અને વંશવિસ્તાર વધારવા દે છે !

નિર્દોષ બાલકો, ખુબ મરે છે અને સામાન્ય મરણ પ્રમાણ પણ આપણા દેશનું સૌથી વધારે છે !

કાવ્યોમાં જેમ નાટક શ્રેષ્ઠ છે અને નાટકોમાં જેમ શકુંતલા છે તેમ મરણ પ્રમાણમાં હિન્દ સૌથી આગળ છે અને હિન્દમાં અમદાવાદ પહેલે નંબરે છે !

જંગલી પ્રાણી, લુંટારા, ખૂની અને દુશ્મનો મળીને જે સંહાર કરે તેના કરતાં અટકાવી શકાય એવા રોગો આપણા દેશમાં વધારે સંહાર કરે છે !

જર્મન યુદ્ધ વખતે, ઇંગ્લંડ અને સ્કોટલેન્ડમાં, સૈન્યની ભરતીઓ થતી, તે વખતે ત્યાંના દાક્તરોએ પણ, પોતાના સૈન્યની ભરતી કરી હતી. યોદ્ધાઓના જેવી જ સ્વદેશ ભક્તિથી અને એવાજ સ્વાર્થત્યાગથી પોતાની વિદ્યાઓનો લાભ, યુદ્ધ જીતવામાં વ્યવસ્થિત પણે એમણે આપ્યો હતો જે દાક્તરો લડાઇમાં ગયા એમણે લડનારની તબિયત સાચવી અને ઘેર રહ્યા એમણે બેવડાં અને ચાર ચાર ગણાં કામ કરી, દેશની દાકતરી જરૂરીઆતો પુરી પાડી હતી.

આપણા પ્રિય દેશમાં પણ, આજકાલથી નહિં પણ વર્ષોથી અનેક રોગરૂપી દુસ્મનોએ, જબરદસ્ત ઘેરો ઘાલ્યો છે અને પ્રજાજનો, સ્ત્રીઓ અને બાળકો, ત્રાસ પામી રહ્યાં છે ! તોપના ગોળા કરતાં કે એરોપ્લેનના બોમ્બ કરતાં એ ભયંકર મારો દરરોજ ચાલી રહ્યો છે !

આ ઘેરામાંથી, અને આ આસૂરી દુસ્મનોમાંથી દેશને બચાવવો એ કામ દાકતરોનું છે. પ્રભુ, એમને એ કર્ત્તવ્યનું ભાન કરાવો !

